

京都市「身体活動・運動」に関する取組について

「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」目標

(1) 日常生活で体を動かす量を増やす・定期的な運動習慣をもつ

(2) フレイル対策の一環としてのロコモティブシンドローム（ロコモ）予防の取組

関連する取り組み

1 地域における健康づくり事業（別紙 1 参照）

保健福祉センター、大学、民間企業、商業施設、関係団体との協働により、健康づくりのきっかけとなる健康イベント等を通じて、市民の社会参加や市民同士のつながりを促進し、市民の主体的な健康づくり活動を支援している。

	28 年度	29 年度	30 年度（12 月末）
主なテーマを身体活動・運動として いるもの	開催回数：74 回 参加延人数：2,032 人	開催回数：322 回 参加延人数：26,526 人	開催回数：178 回 参加延人数：10,546 人

※ 平成 29 年度以降については、従来の集団健康教育及び健康づくり出前教室に加え、地域のイベントへの参加や、地域団体等と協働した取組を計上している。

2 地域健康づくりグループ育成事業

市民相互で支え合う健康づくり社会の構築を目指し、健康教室受講後の自主グループ支援や地域で主体的に健康づくりが行えるボランティア（健康づくりサポーター）を育成・支援している。

(1) 健康づくりサポーター養成講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーター養成講座を実施

	27 年度	28 年度	29 年度
健康づくりサポーター登録者数 (年度末の人数)	419 人	434 人	414 人

(2) 健康づくりサポータースキルアップ講座

各区役所・支所保健福祉センターにおいて、健康づくりサポーターによる地域主体の健康づくりを広めるため、スキルアップ講座を実施。

(内容例)

- ・ ロコモティブシンドロームについて
- ・ 運動とその効能について
- ・ ウォーキングの効果的な歩き方等

(3) 健康づくりサポーターの活動内容（身体活動・運動に関連するもの）（別紙 2 参照）

ア ウォーキングの推進

イベントの開催、ウォーキングマップの作成

イ 運動プログラム（「メタボビクス」「京ロコステップ＋10」）の普及

公園等における市民対象の体操広場の実施、区民まつり等でのステージ発表及びブースの設置、区オリジナル体操の普及等

ウ 健康づくりサポーター代表者連絡会

2 か月に 1 回、各区の健康づくりサポーター代表者が集まり、情報共有や意見交換、日々の活動のなかでの課題の解決、「健康長寿のまち・京都市民会議」に係るイベント

等の企画及び参画を行っている。また、健康づくりサポーターのつどい（年1回開催）についても、代表者連絡会で企画・運営を行っている。

3 ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防及びフレイル対策

「京から始めるいきいき筋力トレーニング」や「京ロコステップ+10」等の普及推進を行っている（リーフレット参照）。

（1）高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座

京都市健康増進センターにおいて、高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティア養成講座を実施。

	27 年度	28 年度	29 年度
筋トレボランティア登録者数 （年度末の人数）	458 人	453 人	467 人

ボランティアの意欲を高めるため、活動状況報告や意見交換を行う活動報告会や、運動実技だけでなくボランティアとして幅広い知識と実践の向上を目指した講習会を開催している。

また、活動の手引きとなる「ボランティア手帳」の発行や活動に係る相談窓口である「ボランティア何でもホットライン」の設置、ボランティアリーダーの養成、活動のPRのための「ボランティア通信」の発行をしている。

（2）高齢者筋力トレーニング教室の実施

65歳以上の市民を対象に、運動している方の力や速度に応じて負荷がかかる油圧式トレーニング機器を利用した「いきいきマシン筋トレ教室」と、機器を利用せずに自分の体重等を利用して気軽に行うことができる「いきいき筋トレ教室」を実施している。また、5名以上のグループに対し、健康運動指導士等が地域に出向いて行う「出張型筋トレ教室」を実施している。

	28 年度	29 年度	30 年度（12 月末）
いきいきマシン 筋トレ教室	開催回数：月 4 教室 受講者数(延)：2,530 人	開催回数：月 4 教室 受講者数(延)：2,503 人	開催回数：月 4 教室 受講者数(延)：1,784 人
いきいき筋トレ教室	開催回数：月 16 教室 受講者数(延)：11,084 人	開催回数：月 16 教室 受講者数(延)：11,233 人	開催回数：月 16 教室 受講者数(延)：8,381 人
出張型筋トレ教室	開催回数：44 回 受講者数(延)：1,589 人	開催回数：30 回 受講者数(延)：1,064 人	開催回数：38 回 受講者数(延)：964 人

<参考>高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設

エリア	北 部	南 部	東 部	西 部
対象区	北区，上京区，左京区，中京区	下京区，南区，伏見区（本所・深草支所）	東山区，山科区，伏見区（醍醐支所）	右京区，西京区（洛西支所を含む）
実施施設	京都YMCA	健康増進センター （ヘルスピア21）	①東山地域体育館 ②山科地域体育館 ③醍醐地域体育館	①右京地域体育館 ②桂川地域体育館

(3) 地域介護予防推進センター等におけるフレイル対策（別紙3参照）

京都市内12箇所に設置している京都市地域介護予防推進センターでは、65歳以上の高齢者を対象に、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上のための介護予防教室（介護予防プログラム）や講演会等を実施しているほか、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っている。

	29年度	30年度（12月末時点）
プログラム提供（運動）	開催回数：9,190回 参加延人数：69,030人	開催回数：6,620回 参加延人数：50,786人
プログラム提供（栄養）	開催回数：223回 参加延人数：1,319人	開催回数：138回 参加延人数：893人
プログラム提供（口腔）	開催回数：112回 参加延人数：681人	開催回数：99回 参加延人数：534人
プログラム提供（その他）	開催回数：1,502回 参加延人数：12,271人	開催回数：1,190回 参加延人数：9,431人
合計	開催回数：11,027回 参加延人数：83,301人	開催回数：8,047回 参加延人数：61,644人

(4) 京都マラソン2019おこしやす広場でのロコモ予防普及啓発

ランナーや応援に来られている方にも、ロコモ度テストで御自身の運動器（脚力）の状態を知っていただき、ロコモ予防の必要性や方法、治療の大切さ等を伝える。

内 容 ロコモ予防トレーニングの体験、ロコモ度テスト（脚力、歩行能力）

【参考】平成30年度のブース来場者数 2日間合計 807人

4 健康長寿のまち・京都の取組

(1) 健康長寿のまち・京都いきいきポイント

健康に関心のある方だけでなく、関心のない方にも行動変容を促すためのきっかけづくりとなる取組として、平成28年8月から開始。自分でできる毎日の運動の実施等、目標を決めて取り組む「毎日ポイント」等をためて応募すると、プレゼントが抽選でもらえる仕組みになっている。

平成30年度は、小・中学生が、夏休み期間を活用し、家族等と健康づくりに取り組めるよう、「京都はぐくみ通信／G o G o土曜塾（7・8月号）」と併せ、夏休み前にポイント手帳を配布した。

(2) 健康長寿のまち・京都いきいきアプリ

平成30年1月から、健康づくりをはじめのきっかけとしてスマートフォンアプリケーションの運用を開始。歩数が自動で記録されたり、まち歩きを楽しみながら、京都市のキャラクター（75種類）とアプリ上で会えたり、一緒に記念撮影ができる仕組み。

平成30年度は、高島屋京都店及び交通局と連携して開催した「FUN+WALKラリー」（5月）や、ヘルシーキャンパス京都ネットワークが主催し（別紙4参照）、市内の7大学と連携して「ウォーキングチャレンジ」（11月～12月）を実施。引き続き、関係機関や大学と連携し、いきいきアプリや手帳を活用した健康づくりのモデルケース

の構築を共同で進めている。

(3) 健康長寿のまち・京都ポータルサイトにおける情報発信

平成28年8月から、総合的な健康づくりに関する情報発信の充実を図ることを目的に開設。「運動・スポーツ」など、対象者の目的別に様々なイベントが検索できる。

(4) 「健康長寿のまち・京都いきいきフェスタ」

「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体として健康づくりサポーターがステージ発表及びブースを出展

ア 日 時 平成30年11月10日（土）午前9時～午後4時

イ 内 容

(ア) ステージ発表

健康づくりサポーター（南区，山科区）がいきいき筋トレボランティアなど，「健康長寿のまち・京都市民会議」参画団体と一体となったステージ発表を実施

(イ) ブース出展

- 全区サポーターによる活動紹介（掲示）
- 北区健康づくりサポーター，上京区健康づくりサポーター，左京区健康づくりサポーターによるブースでの体操実施

(5) 健康長寿のまち・京都いきいきアワード2018

市域で主体的に健康づくり活動を実践・推進している個人又は団体を表彰する「いきいきアワード」が，平成30年7月に創設。多くの応募者の中から，京都らしい健康づくりの代表例として，健康づくりサポーターやいきいき筋トレボランティアが大賞等を受賞。

(6) 健康長寿のまち・京都広報活動

Leaf mini やWEB Leaf へ健康づくりに関する情報を掲載し，広報活動を実施。「食から見直す健康長寿」をテーマとした，ウォーキングに料理教室をプラスしたイベントを開催。

5 国保加入者に対する保健事業

京都市国民健康保険被保険者のうち，特定健康診査の結果から数年以内に生活習慣病を発症するおそれがあると見込まれる者に対し，運動習慣を身につけてもらうための運動教室を実施している。

14 行政区・支所にて実施

	28 年度	29 年度	30 年度（12 月末現在）
生活習慣病一次予防事業 運動ひろば京からだ！	実施回数：4 回シリーズ 2 クール＋交流会 （全 126 回） 参加延人数：2,119 人 （実人数：557 人）	実施回数：4 回シリーズ 2 クール （全 112 回） 参加延人数：1,676 人 （実人数：470 人）	実施回数：4 回シリーズ 2 クール （12 月末現在全 84 回） 参加延人数：1268 人 （実人数：495 人）

＜参考＞区役所・支所健康長寿推進課における身体活動・運動等に関する
地域における健康づくり事業取組実績(主な内容抜粋)

別紙1

(平成30年12月末)

行政区	日程	内容
北		「Happy☆キタエちゃん体操」の実施 ○ 地域のイベントや会議, すこやかクラブ, サロン等あらゆる場面で「Happy☆キタエちゃん体操」実施 ○ キタエちゃん体操広場における体操の実施
	9月12日 10月5日 10月10日 11月18日 12月16日	インターバル速歩マスター養成講座 【1回目】 ○ 講話「養成講座について」, 「運動の効果」, 「健康づくりプラン等」 ○ 身体計測 ○ 速歩実施 【2回目】 ○ 調理実習(講師: 北区役所管理栄養士) ○ 体組成測定, 個別相談 ○ 講話「動いて・食べて・筋力アップ」 【3回目】 ○ 講話「オーラルフレイルから誤嚥性肺炎予防まで お口と全身の関係は？」 ○ 身体計測 ○ 速歩実施 【4回目】 ○ 講話「健康づくりサポーターについて」 ○ 身体計測 ○ 咀嚼力測定 ○ アイスブレイク, 速歩実施
上京	7月8日 9月9日	みんなで体操! ロコモ予防教室 ○ 講話 健康寿命をのばすためのキーワード「おもてなし」 ○ 講話「ロコモ予防について」 ○ 運動実技
	9月14日 11月9日 12月7日	おもてなし～てあしをつかおう～ 【1回目】 ○ 講話 健康寿命をのばすためのキーワード「おもてなし」 ○ 体操 ○ 体力測定会(指輪っか測定, 開眼片足立ち測定, 座位の前屈, 握力, 椅子の立ち上がりテスト) ○ 筋力維持に関して個別の相談 【2回目】 ○ 健康運動指導士による ○ 自宅でできる筋力トレーニング 講話と実技 【3回目】 ○ 健康寿命をのばすためのキーワード「おもてなし」 ○ フレイルチェック ○ 健康運動指導士による講話 ○ 体力測定(指輪っか測定, 片足立ち測定, 握力, 椅子立ち上がり, 前屈) ○ ストレッチ
左京	4月10日 4月11日 7月20日	地域の関係機関等で講話及びさくらちゃん体操の実施 ○ 運動と健康についての講話, 健康寿命とロコモについての講話, 乳がんについて ○ さくらちゃん体操実技
	8月20日 11月26日 12月3日 12月14日	セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校～ 【体力測定】 ○ 健康づくりに関する健康講話 ○ 体力測定(5種目) 【ウォーキング】 ○ 講演:「歴史探訪 学びながらウォーキング ～北白川を歩こうPART II～」 ○ ウォーキング コース: 北白川天満宮～情延山山頂(造形大学)
中京	9月21日	京からはんなり健康長寿 ○ 「家事をしながら手軽にラクラク筋力アップ」
	11月26日	第四回はんなりウォーキング ○ ウォークラリー形式のウォーキングイベント ○ 体力測定会

東山		地域住民向け健康教室(地域会議や検診会場での健康教室) ○ お口のケアと生活の質の向上 ○ がん検診受診勧奨 ○ 熱中症予防 ○ 運動(いきいきポイント使い方)と介護予防
	7月22日 8月4日 8月18日	元気でいきいき！なたの骨は大丈夫？ ○ 骨密度測定, 血管年齢測定 ○ 保健指導 ○ 各種がん検診, 健康診断等の勧奨
下京	6月15日	すこやか講座 ○ 高齢者のメタボリックシンドローム予防とロコモティブシンドローム予防 ○ 男性85cm, 女性90cmの腹囲を体験 ○ ロコトレ
	11月12日	有隣公園体操(下京区健康づくりサポーターしもけんズの活動) ○ メタボビクス体操実施 ○ 下京健康ビンゴの説明 参加希望者への対応
右京	5月22日	高齢者の健康づくり ○ お口の体操 ○ いきいき健康クイズ ○ 脳トレ指体操・じゃんけんゲーム ○ 健康づくりチャレンジ事業紹介
	6月12日 6月19日 7月26日 9月3日 11月29日 12月11日	右京からだの学校 ○ 身長・体重・血圧測定 ○ ウォーミングアップ ○ 体力測定 ○ 体力測定結果説明
西京	10月25日	生き生き男塾 テーマ:「運動講座」 ○ 体力測定 ○ 講話・運動:メタボリックシンドローム, ロコモティブシンドロームや生活習慣病を予防について
	10月30日	いきいきエイジング テーマ:「介護予防」 ○ 血圧測定 ○ お口のフレイル予防 ○ 椅子に座ってできる簡単な体操と脳トレ ○ 竹エクササイズ教室
洛西	6月27日 7月25日 8月22日	竹エクササイズ教室 ○ 踏み竹を使った運動や体操(ロコモ予防含む)
	9月26日	ウォーキングラリー ○ ウォーキング(ひまわり・フジバカマコース) 歩きながら,小畑川沿いや大蛇ヶ池周辺のフジバカマ, 大原野のひまわり畑を楽しむコース。
伏見	4月10日 5月25日 6月7日 9月5日 9月14日	○ ロコモティブシンドローム予防に関する講話, 運動実技 ○ ウォーキングの基礎 など
	6月16日 6月30日 7月2日 7月30日 7月31日	理想のからだづくり講座 ○ 骨密度測定, 血管年齢測定, 体組成測定 ○ 健康情報普及啓発ブースによる情報提供 ○ メタボ予防, 定期健診に関する講話 ○ 骨粗しょう症予防に関する講話 ○ 個人ワーク ○ 運動実技 など

深草	7月13日 8月27日 11月21日	公園等におけるラジオ体操実施グループの支援
	8月3日 8月31日	コツ骨(コツ)ロコモ予防 【医師の講話とロコモチェック編】 ○ 講話:「ロコモティブシンドロームの予防」 ○ ロコモ度テスト ○ 骨密度測定 【歯科医師・栄養士の講話, 体操編】 ○ 講話:「歯とお口の健康」「骨粗鬆症予防の食生活について」 ○ お口の体操, 深草がんちゃん体操
醍醐	4月27日 5月24日 6月13日 10月10日	健康と憩いの場 【4月】 ○ 講話:骨密度測定の意義と運動のすすめ ○ 体操:ストレッチ体操 ○ リラックスタイム ○ 骨密度測定, 血圧測定 【5月】 ○ 講話:骨を強くする食事 ○ 骨密度測定 ○ レクリエーション 【6月】 ○ お口の健康 ○ ガムを使ってかむ力測定 ○ 体操 ○ 憩いの時間 【10月】 ○ 血圧測定 ○ 講話:ロコモ予防体操 ○ 憩いの時間 ○ 新聞紙でエコバックづくり
	8月21日	おいでやすいいきいき応援広場 ○ 転倒予防体操教室(ステッププラス) ○ 骨密度測定 ○ 乳がん自己診断 ○ 肌診断 ○ 個別健康相談・生活介護予防相談
京北	6月18日	ニューウーマン健康教室 ○ 保健師ミニ講話「ロコモとは」 ○ ストレッチ体操 ○ ロコモ度テスト実施 ○ 結果の見方説明 ○ 家で出来るロコモ予防体操の紹介
	12月5日 12月12日	○ ロコモとは ○ ロコモ度テスト実施 ○ 運動 ○ 家で取り組めるロコモ予防体操の紹介 ○ いきいきポイント手帳の活用について

健康づくりサポーター活動内容一覧(平成30年3月末時点)

別紙2

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力			具体的な活動内容
北	北区健康づくりサポーター	●							キタエちゃん体操☆ひろば	北区役所2階講堂	月1回
		●							楽々会 体操教室	北いきいき活動センター	月1回
			●						市民を巻き込みウォーキングを実施。	季節に合わせコースは様々	二水楽歩会、シルク会(月1回)ふらっと不定期(1回/2月程度)
						●			京都市美しいまちづくり推進月間「美化啓発キャンペーン」で清掃。世界エイズデーの時期が近かったためHIVの啓発物品の配布。	北大路ビブレ 大谷大学	年1回
								●	結核予防週間に来所者へ啓発ビラ・ポケットティッシュの配布。	北区役所	年2回
								●	パパママ教室(青年期健診)の結果説明日に体操・乳がん自己検診啓発	北保健センター2階講堂	年1回
								●	「健康長寿のまち・北区」と保協と共催を一キング。企画や進行、ウォーキング誘導等。	北区内	年1回
上京区	ジョイ健活上京	●							上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、脳トレ等を実施。	乾隆地域包括支援センター	月2回
		●							上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチを実施。	二条城公園	週1回
		●							上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ウォーキングを実施。	小川公園	週1回
		●	●						上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、ウォーキングを実施。	橘公園	月2回
		●		●					上京ビクス(オリジナル体操)やストレッチ、マット運動を実施。	上京区総合庁舎会議室	月2回
								●	ロコモ予防教室において参加者の補助や見守りを行う。	地域の小学校	年2回
			●						H22年度国保運動教室修了生の有志で結成されたグループ「上京さくら会」と一緒にウォーキング実施。	季節に合わせコースは様々	年1回
		●			●					出水ふれあいセンター	年8回
		●			●				地域からの依頼で、上京ビクス、筋トレ、ストレッチ等を実施。	京極学区	年2回
		●			●					待賢コミュニティサロン	年3回
		●							生協福祉事業部に事務局を置き、誰でも気軽に寄れる居場所づくりとして運営している。	咲あん上京	月1回
		●								興聖寺	月1回
左京区	にっこり元気左ポーターズ				●				地域からの依頼で口腔体操実施		不定期
					●				地域からの依頼で乳がん自己チェックの普及啓発実施	児童館等	不定期
						●			歯のひろば等イベントでさくらちゃん体操実施	区役所等	年3～4回
								●	乳がん検診実施時に触診方法の健康情報を伝える。	保健センター	今年度8回実施
								●	お弁当クッキングで食育事業のサポート	保健センター	年1回
								●	5歳児キッズフェスタ(個性ある)で口腔体操実施	保健センター	年1回
								●	健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操を実施している。	保健センター	年3～4回
中京区	中京健康づくりサポーター	●							さくらちゃん体操ひろば	保健センター	週1回(水曜)
		●			●				オリジナルロコステップ体操や脳トレを実施。	京都市聴覚言語センター	年4回
		●			●					初音自治会館	年2回
		●			●					本能包括支援セン	年2回
		●							屋上体操	中京区役所	月2回
		●	●			●			中京区ふれあいまつりでロコモ予防啓発のブースと舞台発表	中京中学校	年1回
		●	●					●	同志社大学学生さんとウォーキングイベント実施	中京区	年1回
		●		●				●	はんなりウォーキング後の結果説明会でのロコモ予防体操	中京区役所	年1回
				●		●		●	健康長寿フォーラムin中京に司会と活動紹介として参加	ウイングス京都/アスニー	年各1回
●	●	●		●			まちづくり推進課主催イベント「中京区民ふれあい健康ウォーキング」に講話と準備体操を実施	中京区	年1回		

区	名称	活動の種別と内容								場所・会場	活動頻度
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力	具体的な活動内容		
東山区	ホップ・ステップ・東山					●			こころのふれあいネットワークへの参加。		年1回
								●	医師会ウォーキングのコース紹介資料作成	東山区	年1回
山科区	キャット・ハンズ		●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施。	山科駅～琵琶湖疏水と周辺	週3回
			●						市民を巻き込み、ウォーキングを実施(朝～昼過ぎまで歩く。時間、距離共に上記より長い)	随時決定(大文字等)	月1回
				●					ウォーキングの健康教室を企画。各回50名で募集	メンバーが決める	年3回
								●	保育付き健康教室で、子守をする。健康教室でグループワーク補助を行う。	保健センター	
下京区	下京区健康づくりサポーターしもけんズ	●	●					●	メタボピクス体操、短時間ウォーキング、ダンス等を実施。	梅小路公園	週1回
		●						●	メタボピクス体操、お口の体操、ダンス等を実施。	下京老人福祉セン	月2回
						●			各区民祭り等のイベントでメタボピクス体操実施。	「下京区ふれ愛ひろば」 「下京・みなみ健康ま	年2回程度
		●							地域の団体からの要請を受け、体操指導を実施		年2回程度
								●	防煙セミナーにて、スモーカーライザー測定のブースを担当。	中学校	年2回程度
南区	健康チャレンジジャーみなみ～ず	●							オリジナル体操を実施。	琵琶塚公園	月2回
		●								竹尻公園	月1回
		●								久世橋公園	月1回
		●								南老人福祉センター	月1回
		●								山ノ本公園	月1回
		●								久世西老人福祉センター	月1回
		●								明田公園	月1回
		●								ヘルスピア21エントランスホール	月1回
				●					ウォーキングの健康教室を実施。	鴨川沿いや桂川沿い等メンバーが決定	年2回程度
					●				地域からの依頼や、サポーターからの呼びかけにてオリジナル体操を実施。	保育園、敬老のつどい等	
右京区	チームめばえ					●			普段の活動をPRするための自発的なイベントを実施。	イオンモール洛南店	年1回程度
						●			南区ふれあい祭り、みなみ下京健康祭り、吉祥院ジャンボリー等への参加。	東寺、ヘルスピアホール、吉祥院小学校等	年3回程度
		●							オリジナルメタボピクス体操を実施。	コミュニティ嵯峨野西側広場	週1回(月曜)
		●								総本山御室仁和寺内広場	週1回(火曜)
		●								赤山公園	週1回(水曜)
		●								笑顔ランド太秦	週1回(木曜)
		●								梅宮大社	週1回(金曜)
		●								右京区役所1階ロビー	週1回(金曜)
		●							健康長寿のまち右京推進プロジェクト会議にて体操を実施。(龍安寺の歌)	右京区役所5階	年数回
		●							保険年金課からの依頼で特定健診後の説明会にて体操実施。サンサ健康広場紹介	右京区役所2階	年数回
		●				●			区のイベントに参加。 ①ふれあいフェスティバル ②地域活性化イベント ③右京区まちづくり区民全体会議	①太秦安井公園 ②京都学園大学 ③右京区役所5階	各年1回
		●			●				地域からの依頼でメタボピクス体操、口腔体操等を実施	御室小学校	年1回(H29)
西京区	西京竹サポ	●							竹エクササイズを実施。	西京区役所または保健福祉センター別館	月1回(8月を除く)
					●				竹エクササイズやパタカラ体操等を実施。	福祉施設、児童館等	年5回程度
						●			区のイベント等へ参加し、運動の場を提供する。	京都市西文化センター(ウエスティ)	年1回程度
			●						市民を巻き込みウォーキング実施。	西京区内	年1回程度
								●	乳がん検診受診者に対し、自己触診方法を伝える。	西京区役所保健福祉センター別館	年3回程度

区	名称	活動の種別と内容								場所・会場	活動頻度
	グループ名	体操	ウォーキング	健康教育	出前教室	イベント参加	その他	保健センター事業協力	具体的な活動内容		
洛西支所	らくさい			●					ウォーキングラリー（ラリー開始時にはウォーキングの効果、姿勢を学ぶ教室実施）。サポーター考案のコースをウォーキングする。	洛西支所周辺	月1回の全6回シリーズ
				●					竹エクササイズの健康教室を実施。	洛西支所	年3回程度
					●				各団体からの依頼で竹エクササイズ教室を実施。	老人福祉センター、小中学校、地域自治会館等	年3回程度
						●			区のイベントに参加。（ウォーキング・まつり等）	洛西支所周辺	年1回程度
								●	ロコモ予防教室において運動の補助や指導を	洛西支所	年1回程度
								●	食育セミナーにおける保育協力	洛西支所	年2回程度
						●			らくさい健康長寿プロジェクトメインイベントでの運動体験（竹エクササイズ）	ラクセーヌ	年1回程度
伏見区	スリムサポートかなえ隊	●		●					地域生活安定化支援事業での運動講師	洛西支所	年6回程度
		●							体操（リズム体操と表情筋エクササイズ）と、健康講座を実施。	伏見区総合庁舎1階ホールまたは2階講堂	概ね週1回（水曜）
		●			●	●			体操（リズム体操と表情筋エクササイズ）のみを実施。	ケアハウス久我の社1階エッグホール	月3回（木曜）
	チャレンジプロジェクト（仮称）							●	定期活動のPRやオリジナルのリズム体操・表情筋エクササイズ等を実施。	伏見港公園 等	不定期
深草支所	伏見健康サポートクラブ		●						保健福祉センターが実施する集団健康教育や出前教室での協働	各会場	随時
						●			一般市民参加型ウォーキング	季節に合わせコース検討	年1回程度
								●	区のイベント等で体組成測定・オリジナル体操・体重日記等の情報提供を実施	藤森神社等	年3回程度
醍醐支所	醍醐もちもちイキイキサポーター					●			保健福祉センターの健康講座で体操発表	深草総合庁舎	年2回程度
		●							区のイベント等への参加	醍醐総合庁舎	年2回
								●	醍醐支所でのオリジナル体操	醍醐総合庁舎	月1回
		●					●		地域に健康を広めるための取組（集団健康教育や、保険年金課の教室での活動紹介）		年1回程度
									保育所での定期的な運動の実施、運動する機会の提供	はなぶさ保育園	月1回

元気な暮らしは毎日の介護予防から！

いつまでも住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らしていくため、外出や社会参加、運動、食事など介護予防を意識した生活に取り組みましょう。

■ 介護予防プログラムを積極的に活用してみませんか？

京都市内12箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上のための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っています。

皆様の健康づくり・介護予防に向けて、積極的にご活用ください。

<運動器機能向上教室>



<栄養改善教室>



<口腔機能向上教室>



「介護予防プログラム」の詳細やご利用については、お住まいの地域の「京都市地域介護予防推進センター」まで！

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
北区	494-0323
上京区	417-4707
左京区	706-6499
中京区	801-0389
東山区	551-2448
山科区	583-6205

京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
下京区	361-1060
南区	693-6135
右京区	864-1084
西京区	392-7874
伏見	612-8156
深草・醍醐	641-2543

※ 利用対象者は65歳以上の全ての方ですが、運動制限を受けているなど、事業の内容や個別の状況により利用できない場合があります。

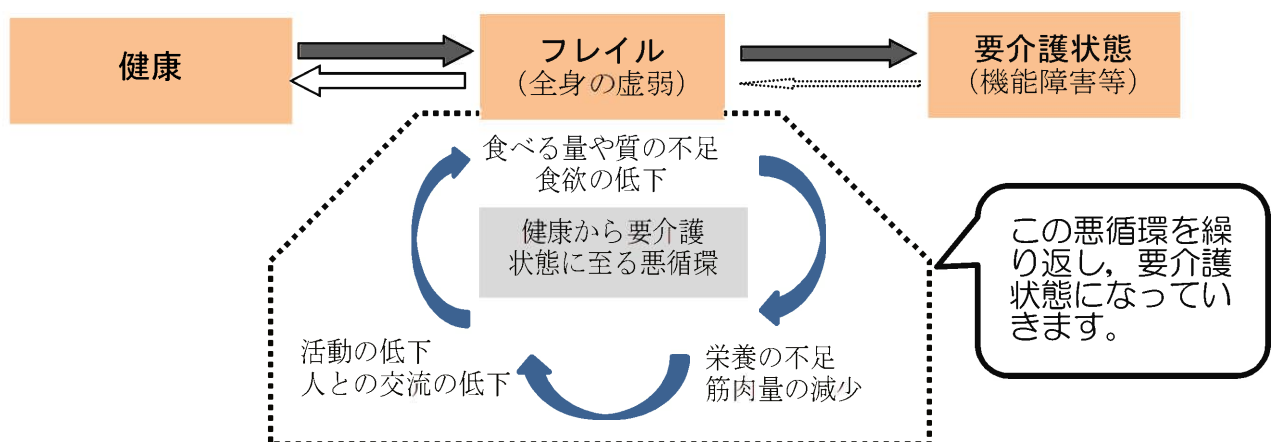
※ 利用料は無料ですが、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

まとめ知識

介護予防は早めの対策を！

平成28年度の京都市のアンケートでは、介護が必要になった要因のうち、不活発な生活などにより起こる「運動器機能等の低下」に係わるものが約4割を、糖尿病などの「生活習慣病等」が約3割を占めていました。

一方で、高齢になっても、適切な運動を行うことで、筋力を維持・向上させることは可能です。また、介護が必要な状態にならないためには、運動だけでなく、バランスのとれた食事、お口のお手入れ、生活習慣病の予防などに取り組むことが大切です。また、こうした取組は、介護の重度化防止にもつながるものです。



※ フレイル（全身の虚弱）とは？

フレイルとは、日本老年医学会が提唱している言葉で、年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルと呼ばれる状態を経て、要介護状態になるとされています。

フレイルは、より早い段階で介護予防などの支援を受ければ、健康な状態に回復しやすいです。また、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は、フレイルのはじまりとも考えられ、早期発見と対策がとても重要です。



意図しない体重の減少（6箇月間で2～3kg）や、筋力低下、歩行速度の低下などは、フレイルのサインです。適度な運動や食事、社会参加などを意識した生活を心掛けてください。また、地域介護予防推進センターでの介護予防プログラムもご活用ください。