

各区等における令和元年度取組実績及び令和2年度取組予定について

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
地域に出向いた多彩なミニ健康講座の開催	北区では、毎日続けることのできる「運動」として、「Happy☆キタエちゃん体操」(以下「体操」という)を制作し、その普及に努めている。地域の皆さん全てに取り組んでいただくため、各身体状況に合わせて体操ができるよう「初級編・中級編・上級編」の3篇で構成している。 令和元年度からは、北区全体にこの体操を広げるとともに、併せて健康に関する多彩なミニ講話(市の重点取組項目である糖尿病等の生活習慣病予防、がん検診受診啓発、禁煙を含む)を実施する。 【内容】 ①体操啓発 ②健康ミニ講話(アウトリーチ型) ③キタエちゃん健康通信の発行	区民	7月から10名以上の北区民の集まり(地域の団体等)を対象に健康ミニ講座を開催 ①地域に出向くミニ講座～フレイル、お口の健康づくり編～ 実施回数:3回(7月, 8月) 内容:講話「オーラルフレイル」、お口の体操他 参加者:116名 ②コナミスポーツクラブ北大路店×京都市北歯科医師会×北区役所コラボ企画「健康教室」フレイル予防で健康(健口)長寿! 日時:令和2年2月4日(火) 対象:北区民 会場:コナミスポーツクラブ 内容:講話、体操～口腔編～の体験、体の機能チェック 他	従来の「Happy☆キタエちゃん体操」の啓発をはじめ、各種イベントや健康コラムを掲載した「キタエちゃん健康通信」(年3回)を発行を継続し実施する。 令和2年度は、オーラルフレイル対策として、昨年度、京都市北歯科医師会の協力のもと制作した「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を地域の各種集まり等で、北区健康づくりサポーターを中心に啓発する。	充実	北区役所
中学生を対象とした次世代ヘルスケア事業	区内の中学生を対象に、「食と健康」をテーマに健康的な生活リズムについて考えるワークショップを、京都産業大学との連携により実施する。	区民	京都産業大学と連携し、平成29年度から区内の中学校を対象に事業を開始 日時:11月27日(水) 会場・対象:西賀茂中学校 1年生187名 内容:講話、ワークショップ(朝食献立作り)等	令和元年度と同様に実施予定	継続	北区役所
<ニコニコ北っ子事業> 小学生のための京の食文化セミナー	子どもたちの健康づくりと「京の食文化」の普及を目的として、京都府菓子工業組合等との連携により、小学生を対象に和菓子作りや茶道体験教室、旬野菜を使用した調理実習を開催する。	区民	①農業協同組合大宮支部と連携し、地元食材を使った「夏休み☆子どもクッキング」を開催(8月2日(金)、対象:小学4～6年生、参加者:10名) ②京都府菓子工業組合、地域女性会、食育指導員と連携し、親子で和菓子や茶道等の京の伝統文化に親しむことを目的に、「小学生のための京の食文化セミナー」を開催(9月7日(土)、対象:小学1～3年生、参加者:親子15組31名)	令和元年度と同様に実施予定	継続	北区役所
大学生への食育	食育指導員と連携し、北区内の大学の学園祭や大学主催の食生活相談会等でブースを出展し、食育の啓発を実施する。 ・骨密度測定と食品のカルシウム量のクイズ ・血管年齢測定と生活習慣の見直し など	区民	①立命館大学生生活協同組合が毎年開催している「食生活相談会」に啓発ブースを出展(7月9日(火)、10日(水)、対象:立命館大学学生他、参加者:96名、内容:血管年齢測定、スモーカーライザー、食育クイズ) ②大谷大学保健室と連携し、大学の学祭の「出張保健室」に食育及び歯科ブースを出展(11月9日(土)、対象:学生及び学祭参加者、参加者:83名、内容:各種測定(お口の健康関係、血管年齢測定等)、豆つかみゲーム、スモーカーライザー等)	実施内容については、大学と調整中	継続	北区役所
北区民ふれあい事業 「北区民ふれあいまつり」 「北区魅力再発見事業」	区民ぐるみで「健康長寿のまち・北区」を目指すため、北区民ふれあいまつりにおいて、舞台コーナーで北区オリジナル健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」を実施するほか、乳がんや口腔保健など、健康づくりに資するブースを出展する。 また、北区ならではの魅力溢れるスポットを楽しみながら散策する、北区魅力再発見事業を実施する。	区民	京都市北歯科医師会、「おやおふくろの会」、北区健康づくりサポーターと連携し、舞台発表や健康ブースを出展 日時:5月26日(日) 対象:区民 内容:「Happy☆キタエちゃん体操」舞台発表、子ども対象に体操実施(おやおふくろの会共催)、「健康長寿のまち・北区」ブースにおける事業紹介(高齢すこやかステーション、インターバル速歩等)、歯科医師による歯科相談	令和元年度と同様に実施予定	継続	北区役所
ふらっと健康チェック	地域に身近な区役所で気軽に自分の健康状態を把握し、日々の生活習慣を見直すきっかけづくりを行う。 【内容】 年3回実施(実施日ごとに、「ロコモティブシンドローム」「オーラルフレイル予防」「禁煙」「生活習慣病予防(糖尿病等)」のテーマを設定し、テーマにそった健康情報提供や健康チェックを実施)(胸部検診と同日に開催し、検診受診率の向上を図る。) 【測定項目】 ①血圧、骨密度測定、ロコモ度チェック②血圧、体組成測定、禁煙指導③血圧、血管年齢測定、歯科健診 ※①～③のいずれも、北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」を実施	地域	【実施回数】 計3回(6月, 10月, 令和2年1月) 【測定項目】 1回目:血圧、骨密度測定、ロコモ度チェック、胸部検診 2回目:血圧、体組成測定、禁煙指導、胸部検診 3回目:血圧、血管年齢測定、歯科医師による歯科健診、胸部検診 【参加者数】 計76名(1回目:42名, 2回目:14名, 3回目:18名)	令和元年度と同様に実施予定	継続	北区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
インターバル速歩を活用した取組	<p>区民の健康寿命の延伸を図るため、ロコモティブシンドロームや生活習慣病の予防に向けた取組の一つとして、新たな運動処方である「インターバル速歩(※)」を平成30年度から4年間の計画で導入。京都産業大学と連携し、区民に広く普及する取組を進める。</p> <p>【内容】</p> <p>①速歩マスターの養成(50名予定)</p> <p>②船岡山公園に速歩の実施方法や距離等を記した看板を設置し、日常生活の中で速歩を気軽に行える拠点を整備する。</p> <p>③速歩マスターや「健康づくりサポーター」と連携しながら、普及啓発のためのイベントを実施(船岡山公園や鴨川河川等)</p> <p>④日頃から速歩に取り組んでいただけるよう、マップ(船岡山公園や鴨川河川等)を作成する等、運動習慣のある者の割合を増加させる。</p> <p>(※)ゆっくり歩き(通常歩行:3分)とさっさか歩き(速歩:3分)を交互に繰り返すウォーキング方法</p>	地域	<p>①速歩マスターの養成 日時:10月～令和2年2月(5回コース) 参加者:50名 内容:身体計測、速歩体験、栄養(調理実習)、歯科、健康づくりサポーター講話)</p> <p>②船岡山公園に速歩の拠点を整備 船岡山公園内に森林浴を楽しみながら、速歩を体験できる2種類(一般、健脚)のコースを整備</p> <p>③速歩体験会の実施(主催:北区地域介護予防推進センター、共催:「健康長寿のまち・北区」推進会議) ・鷹峯編(場所:老健「がくさい」)、平成31年4月～令和元年6月、9月～毎週木曜日午前9時30分～10時15分頃) ・紫野編(場所:特養紫野、9月～12月、毎週金曜日午前9時30分～10時20分頃) ・紫野編(場所:北老人福祉センター、令和2年1月～午前9時40分～10時30分頃)</p> <p>④「春が来た!いざ船岡山公園でインターバル速歩!」 日時:令和2年3月6日(金) 対象:区民 内容:講話、速歩、コース案内、速歩・ヨガ体験</p> <p>⑤インターバル速歩マップ(森林浴コース船岡山編、せせらぎコース鴨川編)の作成</p>	速歩マスターの養成、速歩体験会等を継続し、実施予定	継続	北区役所
歯と口の健康づくり対策	<p>しっかり噛めない、うまく飲み込めない等のオーラルフレイル(口腔機能の虚弱)は、食欲の低下や食品摂取の多様性の低下を招き、低栄養、サルコペニアのリスクが高まる。</p> <p>また、オーラルフレイルを放置すると、介護が必要になりやすいことや、死亡率が上がることも明らかになっている。</p> <p>オーラルフレイルの早期発見、お口の体操等口腔機能向上のための普及啓発を実施し、歯科口腔保健を推進する。</p> <p>【内容】</p> <p>①口腔機能向上のためのお口の体操「キタエちゃん体操～お口バージョン～(仮称)」を作成し、全身の運動と同時に口腔機能向上の実施できるよう普及する。</p> <p>②すこやか学級等の高齢者が集う場所で、地域における健康づくり教室を実施し、オーラルフレイル予防の普及を促進する。</p> <p>③ふらっと健康チェックにて「成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)」を実施し、オーラルフレイルを早期発見するとともに、お口の体操等口腔機能向上のための情報提供を行う。</p>	地域	<p>①口腔機能向上のためのお口の体操「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を作成した。 内容(1)「動画作成に当たって」松本北区長のあいさつ (2)動画:ストレッチ、口腔・顔の体操、唾液腺マッサージ、発声等 出演:京都市北歯科医師会大河貴久歯科医師、健康づくりサポーター</p> <p>②すこやか学級等の高齢者が集う場所で、地域における健康づくり教室を実施し、オーラルフレイル予防の普及を行った。上記の「地域に向いた多彩なミニ健康講座」参照</p> <p>③ふらっと健康チェックにて「成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)」を実施し、オーラルフレイルを早期発見するとともに、お口の体操等口腔機能向上のための情報提供を行った。上記の「ふらっと健康チェック」参照</p>	<p>①口腔機能向上のためのお口の体操「Happy☆キタエちゃん体操～口腔編～」を健康教室や、健康づくりイベント、キタエちゃん体操☆ひろば等で広く普及する。</p> <p>②ふらっと健康チェックにて「成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)」を令和元年同様に実施</p>	充実	北区役所
こころのふれあいネットワーク啓発事業～ひきこもりの支援について(仮称)～講演会	<p>ひきこもりの支援の実際に関する講演会を実施し、こころの健康に関する知識の普及啓発と誰一人取り残さない北区の実現を図る。</p>	地域	<p>講演会「ひきこもりについて考える～横のつながりを築くために～」 日時:12月3日 講師:第二北山病院 並河東明医師 参加者:31名</p>	10月「ひきこもりの支援について(仮称)」講演会の開催	継続	北区役所
ニコニコ北っ子 つながるフェスタ2019	<p>妊婦や乳幼児、小学校の親子を対象に、ファミリーコンサートや遊びのコーナー、子育て支援機関による学区を単位とした交流会等を実施し、参加者同士や身近な地域の支援者をつなげる機会の創出や心身のリフレッシュの機会とする。また、子どもの相談だけでなく、保護者の骨密度・血管年齢測定など健康相談も行う。</p>	区民	<p>○11月29日(金)はぐくみ広場 あそびのコーナーや交流会のほか、子どもの育児・栄養・歯科相談、保護者の健康相談、リユース子ども服のおゆずり会を実施。 参加人数:219人</p> <p>○11月30日(土)ファミリーコンサート 京都フィルハーモニー室内合奏団による演奏と、北区在住の「はるる」による紙芝居、地域の子育て支援団体によるあそびのコーナー、リユース子ども服のおゆずり会を実施。 参加人数:389人</p>	引き続き、ニコニコ北っ子つながるフェスタ2020を実施し、地域での「つながる」きっかけを創出することにより、孤立化を防ぎ、安心して子育てができる環境の推進を図る。	継続	北区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
上京区民ふれあい事業	区に対する愛着意識の高揚を図り、区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるため、福祉・健康コーナー等誰もが参加でき楽しめる内容で開催する「上京区民ふれあいまつり」や、あらゆる世代が健康でいきいきと暮らせるまちを目指し、区内の史蹟を巡りながら文化に触れるとともに、ウォーキングによる区民の健康づくり及びスポーツ事業への関心を高めることを目的とする「上京区民ふれあい史蹟ウォーキング」等の各種事業を実施する。	区民	①「上京区民ふれあいまつり2019」 開催日:10月20日(日) 場所:西陣中央小学校 来場者数:約8,000人 ②「上京区民ふれあい史蹟ウォーキング」 開催日:11月23日(土) 場所:上京区役所～一条戻り橋～初代上京区役所跡 ～京都府庁正門内慶応義塾跡・京都守護職屋敷跡 ～上京区役所 参加人数:179人	令和元年度に引き続き、区に対する愛着意識の高揚を図り、区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるため、福祉・健康コーナー等誰もが参加でき楽しめる内容で開催する「上京区民ふれあいまつり」や、あらゆる世代が健康でいきいきと暮らせるまちを目指し、区内の史蹟を巡りながら文化に触れるとともに、ウォーキングによる区民の健康づくり及びスポーツ事業への関心を高めることを目的とする「上京区民ふれあい史蹟ウォーキング」等の各種事業を実施する。	継続	上京区役所
京の食文化と健康づくり	上京区の、世代を超えて受け継がれてきた食の知恵と工夫の伝統にふれ、日常の食の大切さを見直し、健康づくりの大切さを伝える講演会を実施する。また、身近な食材を通じて、食の知恵と工夫の伝統に触れ、商店街と連携した食材活用や健康づくり事業の「おもてなし」の取組をPRする。 【取組内容】 ①140周年記念事業として上京区内の食文化に関する匠(老舗)によるシンポジウムを開催する。 ②商店街での普及啓発	区民	①140周年記念事業として「京の食文化と健康づくり～伝えつなごたい上京の食文化～」 開催日:11月17日(日) 参加者数:147名 ②商店街での普及啓発にて、血管年齢測定・薄味習慣チェック・パタカ測定を実施 実施日:11月28日(木)～11月30日(日) 参加者数:458名	上京区の、世代を超えて受け継がれてきた食の知恵と工夫の伝統にふれ、日常の食の大切さを見直し、健康づくりの大切さを伝える講演会を実施する。また、身近な食材を通じて、食の知恵と工夫の伝統に触れ、商店街と連携した食材活用や健康づくり事業の「おもてなし」の取組をPRする。 【取組内容】 ①上京区内の食文化に関する匠(老舗)によるシンポジウムを開催する。 ②商店街での普及啓発	継続	上京区役所
地域と協働して取り組む運動を通じた健康づくり	運動を通じた健康づくりを体育振興会や健康づくりサポーター等地域コミュニティとの共汗により取り組む。 【取組内容】 ①ロコモ予防教室を体育振興会等と協働して実施(春日学区、待賢学区) ②健康づくりサポーターと協働して、地域で実施されている健康教室や居場所、体育振興会等の事業で体操や健康情報を伝える。 ③「健康寿命をのばすおもてなし」のキーワードを区民に広げていく。	区民	①ロコモ予防教室の実施(春日学区・待賢学区) 実施日:6月23日(日)、30日(日) 参加者数:125名 ②地域の健康すこやか学級や居場所対象に健康教室の開催 実施回数:10回 参加人数:216名 ③市民しんぶん(区版)にて、6回シリーズで「健康寿命をのばすおもてなし」の記事を掲載 ④おもてなしカードを窓口や各種事業で配布	運動を通じた健康づくりを体育振興会や健康づくりサポーター等地域コミュニティとの共汗により取り組む。 【取組内容】 ①ロコモ予防教室を体育振興会等と協働して実施 ②健康づくりサポーターと協働して、地域で実施されている健康教室や居場所、体育振興会等の事業で体操や健康情報を伝える。 ③「健康寿命をのばすおもてなし」のキーワードを区民に広げていく。 ④毎年11月に開催される「上京区民スポーツの集い」をゴールデンイヤーズ記念事業」と位置づけ、スポーツ競技と併せて体力年齢測定等を開催する。	充実	上京区役所
上京こころホット週間 ～こころの健康を考えよう～	9月の自殺予防週間に区役所区民交流スペースで自殺予防に関するパネル展示等による普及啓発と乳幼児期の親子のこころの健康に関する普及啓発を実施する。	区民	9月2日～6日、自殺予防に関するパネル展示と来場者へのストレスチェック(51名回答)の実施。 同日(9/2)、テーマ「親子のこころの育ち」府立医大児童精神科医師による講演会と来場者の親向けにワークショップを実施。(22組参加)	厚生労働書が定める自殺予防週間に合わせ、庁舎来場者に「自殺予防」に関するパネル展示等での「こころの健康」に関する普及啓発 子育て支援事業に絡めた親子のこころの健康に関する講演会等の企画	継続	上京区役所
健康寿命をのばす「おもてなし」	特定健診結果及び後期高齢者健診の結果では、①運動習慣のある人が少ない②低栄養傾向の者が多い。 また、要介護認定率は市内で一番高い状況があるため、地域の関係機関団体と協働し、健康寿命をのばす「お・も・て・な・し」のキーワードを区民に広げ、生活習慣病及びフレイル対策を重点に取り組むことを継続する。 【内容】 ①おもてなしのキーワードの普及啓発 ②お(お口)も(栄養)て(運動)の健康教室の開催 ③自分の体力等を知る機会として体力測定会の実施 ④身近な地域でフレイル予防に取り組める場の紹介・提供	地域	①「地域と協働して取り組む運動を通じた健康づくり」の③と同様 ②出前健康教室の開催(「地域と協働して取り組む運動を通じた健康づくり」の②の再掲) 「お口の健康」:待賢学区2回(参加者数:29名) 「もりもり食べよう」:京極学区2回(参加者数:23名) 「てあしを動かそう」:乾隆学区3回(参加者数:47名) ③体力測定会の実施 区役所2回、乾隆学区2回(参加者数:57名) ④地域の居場所や運動等ができる活動場所を紹介した健康活動情報誌「すこやかかつむぎリスト」の配布	地域の関係機関団体と協働し、健康寿命をのばす「お・も・て・な・し」のキーワードを区民に広げ、生活習慣病及びフレイル対策を重点的に取り組むことを継続する。 【フレイル対策】 ①おもてなしのキーワードの普及啓発 ②お(お口)も(栄養)て(運動)の健康教室の開催 ③自分の体力等を知る機会として体力測定会の実施 ④身近な地域でフレイル予防に取り組める場の紹介・提供 【生活習慣病予防】 ①血管力についてパンフレットを作成し普及啓発をする。 ②ふれあい祭り・商店街で血管年齢測定と知識の普及啓発 ③「スポーツの日」の体力測定会で血管年齢測定実施	充実	上京区役所
高校生飲酒防止セミナー	未成年からの飲酒は心身に与える影響が深刻で、成人に比べてアルコール依存症になりやすいと言われている。 健康教室においてアルコールの正しい知識の普及・啓発を行い、未成年の飲酒を予防する。	地域	日時:9月18日(水)14:30～15:20 場所:鴨沂高校3年生 233名 実施内容:講話、アルコールパッチテスト、ロールプレイ 従事者:いわくら病院、子どもはぐくみ室	令和2年9月16日(水)実施予定	継続	上京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
O157等腸管出血性大腸炎の予防についての普及啓発	<p>【目的】 乳幼児は成人に比べて重症化することが多く、昨年度は上京区で重症例が1例あった。今年度は、感染の未然防止のため普及啓発を実施する。</p> <p>【内容】 1歳半、3歳児健診来所の保護者、上京区内の保育所、幼稚園、児童館、小児科に、流行時期の初夏から初秋にかけて、チランの個別配布及び情報提供。</p>	地域	<p>区民や関係機関に広く注意喚起を行い、O-157の知識の普及啓発を行い、広く市民、関係機関に情報提供を実施した。</p> <p>6月に上京区内の保育所、幼稚園、児童館、つどいのひろば41カ所と上京区内の小児科の医療機関11カ所に注意喚起とともにチラン211枚を配布。</p> <p>6月から11月までの1歳半3歳児健診で、注意喚起及びチランを配布。健診待ち時間内で204回468人に注意喚起及びチラン配布。</p>	保育所や幼稚園等の施設に対して、引き続き情報提供を行い、集団感染の予防に取り組んでいく。	継続	上京区役所
左京・地域ゆかりの文化発信・継承プロジェクト	<p>左京区の伝統行事、郷土料理等、地域ゆかりの文化の魅力を区内外へ発信するとともに、50年後、100年後まで継承されるよう取組を実施するプロジェクトにおいて、左京食文化推進事業「“ほんまもん”の食を楽しもう」を実施し、左京の食文化の価値を再発見・発信・継承する。</p>	区民	<ul style="list-style-type: none"> ・左京区北部の花脊・大悲山の大自然を散策しながら、古くからの修験道場・峰定寺と、その御神木で高さ日本一を誇る三本杉を訪れ、修験道にちなんで創作された「山伏料理」を召し上がっていただく左京食文化体験講座 花脊・大悲山と「山伏料理」～峰定寺と三本杉を訪ねて～を11/4に開催。参加者21名。 ・左京の食文化及び地域ゆかりの文化について知り、触れていただくため、「左京・食と伝統の文化フェスタ2019」を12/22に開催。出店ブース12、体験ブース9、展示ブース3。参加者約350名。 	引き続き「左京食文化推進事業」の中で、食に係るイベント等を実施する(詳細は実行委員会で協議・決定する)。	継続	左京区役所
左京区民ふれあい事業	<p>区民が広く参加交流できる事業を年間通じて計画実施し、区民の区に対する愛着意識の高揚を図り、区民相互の積極的な交流とふれあいを深め、左京に住んでよかった、これからも住み続けたいと実感できるまちづくりに寄与することを目指す。 (事業内容:煎茶会、ふれあいまつり、ふれあいセミナー、正月いけばな教室、作品展等)</p>	区民	<ul style="list-style-type: none"> ・第37回左京区民煎茶会 6/11, 場所:平安神宮・京料理六盛, 参加者:218名 ・左京区民ふれあいまつり2019 7/28, 場所:みやこめっせ, 参加者:約8,000名 ・左京区民親子ふれあいセミナー「子ども発掘調査体験！」 11/2, 場所:吉田近衛町発掘現場・京都大学総合博物館 参加者:30組79名 ・左京区民スポーツカーニバル 11/24, 場所:岩倉東グラウンド, 参加者:約650名 ・心のふれあいみんなの広場 12/7, 場所:左京区役所, 講師:星野ルネ, 参加者:85名 ・「ドイツとフランスのクリスマスマーケット」～他国の文化を知ろう～ 12/14, 場所:ゲーテ・インスティテュート・ヴィラ鴨川, アンスティチュ・フランセ関西-京都 ・第23回左京区民正月いけばな教室 12/20, 場所:左京区役所, 参加者:89名 ・第29回左京区民作品展 2/27～2/29, 場所:左京区役所, 作品数:489点, お茶席参加者:126名) 	<ul style="list-style-type: none"> ・第38回左京区民煎茶会 ・左京区民ふれあいまつり2020 ・左京区民親子ふれあいセミナー ・左京区民ふれあいウォーキング ・心のふれあいみんなの広場 ・第24回左京区民正月いけばな教室 ・第30回左京区民作品展 	継続	左京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
高齢者にやさしいまち左京 (高齢者にやさしい店)	高齢者が住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、区内の商店・金融機関等に、認知症の症状やその対応などについて理解を深めてもらい、「高齢者にやさしい店」として登録することで、高齢者にやさしい環境づくりを推奨している。 登録店には、宣言文、ステッカー、缶バッジ等を交付し、またホームページ等で登録店を紹介している。	区民	<p>○さきょう認知症にやさしい地域づくり部会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7/2(火) 高齢者にやさしい店パネル作成 ・7/28(日)11:00～15:00 左京区民ふれあいまつりにて高齢者にやさしい店パネル展示等 ・8/20(火)13:30～15:00 認知症にやさしい地域づくり部会を開催し、今後の取組について協議・決定 ・8/30(金)～9/12(木) 区役所1階区民交流スペースにて、高齢者にやさしい店と認知症の人と家族の会のパネル展示 ・9/3(火)10:00～11:30 交通セクター認知症サポーター実践ワークショップ開催(参加者46名) ・9/20(金)13:30～15:00 認知症で起きる住まいのトラブル開催(参加者188名) ・9/29(日)10:00～13:00 認知症にやさしい駅カフェ(参加者140名) ・9/30(月)13:30～15:00 地域ケア連絡協議会部会の取組報告 ・10/3(木)18:30～20:00 ワンコイン学習会開催(参加者45名)講演「認知症における漢方薬の可能性について」しもがも西尾クリニック院長西尾佳子氏 ・10/15(火)13:30～15:00 認知症にやさしい地域づくり部会を開催し、今後の取組(フォローアップ研修、ワンコイン学習会)について協議、駅カフェの振り返りを実施。 ・10/23(水)19:00～20:30 高齢者にやさしい店フォローアップ研修・新規登録店説明会開催(参加者52名) 新規・登録店(31店、41名)のグループワークと事例報告、新規店に認知症サポーター養成講座(参加者4店、6名)の位置づけとした。 ・12/17(火)13:30～15:00認知症にやさしい地域づくり部会開催、今後の取組を協議。 ・2/18(火)13:30～14:30認知症にやさしい地域づくり部会開催、今後の取組を協議。 ・2/28(金)15:00～ワンコイン学習会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 	<p>※事業名を「左京・高齢者にやさしいまちづくりプロジェクト」へ変更「さきょう認知症にやさしい地域づくり部会」において、具体的な取組を検討し実施する。</p> <p>○高齢者にやさしい店</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各包括支援センターが圏域の「高齢者にやさしい店」の登録状況を確認。 ・「高齢者にやさしい店」の地域への周知方法として、ホームページの更新、回覧板(包括ニュース等記載)、からだの学校卒業生からのロコモ等地域の人に地域情報を届けてもらう。マップ作成等を検討する。 ・登録店のスキルアップを目指した講座を開催したり、管内の認知症カフェに出向いていただき、認知症の人本人と直接交流するなどして対応方法を学んでもらう。さらにボランティア活動に関心のある方には長寿すこやかセンターと連携し、ステップアップ(アドバンス)講座の受講を勧奨する。 <p>○認知症サポーター養成講座</p> <p>各圏域の7か所の包括支援センター(高齢サポート)が、地区組織役員や学校、郵便局・消防署など官公庁、銀行や会社からの申し出を随時受け付け、認知症について基本的なことを学び、地域で自分たちができることを考える機会とする。今年度は地域の中小企業との連携を視野に入れて認知症サポーター養成講座を実施する。</p> <p>○左京区民ふれあいまつり等での認知症に関する普及啓発・相談の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「認知症かかりつけ医リスト」を更新し作成する。(1,000部作成予定) ・シニア世代への啓発にとどまらず、こどもやその親に対して、クイズ等で楽しんで認知症のことを理解してもらえるよう啓発方法を工夫する。 ・地域の方に「さきょう認知症にやさしい地域づくり部会」の活動を周知し、賛同や協力を得られるよう工夫する。 <p>○左京区特別講座(高齢者にやさしいまちをめざして)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・からだの学校卒業生と共同実施することで、地域の課題を共有し地域から発信し届けることにより、一緒にまちづくりができる。 ・認知症への「気づき」や「理解」を深めるために、例年実施している左京区特別講座の医師の講話を実施する。 ・認知症の人本人の話を伺う場を設けたり、元気な高齢者だけでなく体の不自由な方、認知症の方などが参加・交流したりできる機会を作る。 ・「高齢者にやさしい店」のスキルアップ講座を兼ねる。 <p>○認知症にやさしい駅カフェ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症になっても安全に外出を続けられるまちを目指すため、さきょう認知症にやさしい地域づくり部会、叡山電鉄株式会社、京都市域京都府地域リハビリテーション支援センターとの協働で認知症にやさしい駅カフェを叡山電車「八瀬比叡山口駅」で開催する。 	継続	左京区役所
左京・健康なまちづくりプロジェクト	区民が主体的・継続的な健康づくりに取り組み、安心して健康で暮らせる健康長寿のまち・左京の実現を図る。推進体制として、プロジェクトの方針を決定し、関係機関が一体となって取り組むための「左京・健康なまちづくり協議会」と、地域の特性や区民の声を活かした取組に生かすための「左京健康ミーティング」を設置している。	区民	<p>○左京・健康なまちづくり協議会 委員数22名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6/3(月) 第1回左京・健康なまちづくり協議会を実施し、令和元年度の取組内容を共有 ・3/3(火) 第2回左京・健康なまちづくり協議会を実施し、令和元年度の取組報告及び令和2年度の事業計画を共有 <p>○左京健康ミーティング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8/2(金) 京都大学看護学生5名と実施 大学生の健康意識と必要な健康づくりについて共有 ・8/7(水) 京都光華女子大学栄養士実習生5名へ「大学生を対象とした健康づくり事業」の企画案についてアンケート実施 	引き続き、「左京・健康なまちづくり協議会」と「左京健康ミーティング」を実施し、プロジェクトの推進を図る。	継続	左京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校～	左京区在住の定年後世代の方々を対象に、健康の維持・増進のための知識・情報を提供するとともに、新たな仲間づくりや健全な生活リズムを確立する機会の創出を図ることを目的に、全8回の連続した健康づくり事業を実施する。	区民	<ul style="list-style-type: none"> ○受講生(3期生)の状況(男女とも50名定員) 入学者数…男性32名,女性50名 計82名 卒業生数…男性27名,女性49名 計76名 (申込者数 男性32名,女性79名) ○第1回入学式,開講講演会 ・7/29(月)13:30～15:45 参加者107名(3期生76名,卒業生23名,健康づくりサポーター6名,興味関心のある者2名) ○第2回体力測定① ・8/1(木)9:00～11:45 卒業生21名(1期生9名,2期生12名) ・8/6(火)9:00～11:50 3期生男性30名,卒業生3名(1期生1名,2期生2名) ・8/6(火)13:00～15:50 3期生女性44名 ○第3回歯科保健 ・9/4(水)13:30～15:30 参加人数60名(男性23名,女性37名) ○第4回食育講座 ・10/2(水)10:00～12:30 3期生男性21名 ・10/9(水)10:00～12:30 3期生女性①21名 ・10/11(金)10:00～12:30 3期生女性②17名 ○第5回ウォーキング ・9/18(水)9:30～12:20ウォーキング下見 参加人数8名(講師,ガイド,まちづくりアドバイザー,職員) ・11/19(火)13:30～15:30 参加人数74名(3期生男性16名,3期生女性35名,その他23名) ○第6回体力測定① ・12/3(火)9:00～11:45 3期生男性23名,3期生女性1名,卒業生(2期生女性)1名 ・12/3(火)13:00～15:45 3期生女性41名 ・12/10(火)9:00～11:45 卒業生(1期生男性10名,2期生男性8名,2期生女性4名),3期生男性1名 ○第7回メンタルヘルス ・1/30(木)13:30～15:40 参加人数56名(3期生男性19名,3期生女性37名) ○第8回卒業式 13:30～16:10 参加人数56名(3期生男性19名,3期生女性36名,1期生男性1名) ○卒業式実行委員会 ・1/7(火)14:30～16:00 参加人数2名(3期生男性1名,3期生女性1名) ・1/21(火)14:30～16:30 参加人数6名(3期生男性3名,3期生女性3名) ・2/14(火)13:30～15:30 参加人数6名(3期生男性3名,3期生女性3名) 	令和元年度で終了	廃止	左京区役所
左京さくらちゃん体操ひろば	健康づくりのボランティアである左京区の健康づくりサポーター(にっこり元気左ポーターズ)が主体となり,区民にロコモ・メタボ予防・お口の健康増進に向けた体操等の実践と普及啓発をする場。 毎週水曜日午後2時から2時30分まで左京区役所3階・健康教育室にて定例開催している。	区民	<ul style="list-style-type: none"> ○定例のさくらちゃん体操ひろば(毎週水曜日14:00～14:30) 参加者数(サポーター含む):延1,440名(全46回,平成31年4月～令和2年2月) ※3月～新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 ○出張型さくらちゃん体操ひろば ・7/16(火)高野第三住宅集会所楽遊会(40名参加) ・7/28(日)左京区民ふれあいまつり ・10/25(金)心ときめき芸術祭 	引き続き,定例の左京さくらちゃん体操ひろばを実施するほか,広く啓発することを目的に,区民の要望に応じて区役所外へも積極的に出向いて開催していく。	継続	左京区役所
左京健康講座2019	左京医師会と健康長寿や健康づくりの取組推進に係るテーマを検討し,講演会を実施する。	区民	<ul style="list-style-type: none"> 日時:10/18(金)14:00～15:30 場所:京都工芸繊維大学大学センターホール テーマ:講演「健康長寿のコツ!～ロコモとフレイルの予防～」 講師:池谷幸雄氏 参加者数:385名 	○左京健康講座2020 日時:10月2日(金)午後 場所:京都教育文化センター 内容:生活習慣病予防 主催:左京医師会・左京区役所	継続	左京区役所
左京健康フェスタ&左京さくらちゃん体操ひろば5周年記念	<p>【目的】 健康づくりを目的に外出することが困難な区民が,日常生活の中の身近な場所において健康づくりの取組に触れ,自らの健康状況を振り返り,健康づくりに取り組む行動に繋がるように働きかける。運動の体験と併せて食育や乳がん自己チェックや血管年齢測定などを行う。お口の機能相談コーナーも設け,お口の健康についても意識してもらう機会とする。 また,体操ひろば開始5周年を記念し,広く健康づくりの啓発を行い,区民の関心に繋げる場とする。また,健康づくりサポーターや食育指導員の活躍の場とし,区民への認知度を上げる機会とする。</p> <p>【内容】 ①健康づくりサポーターによる体操・介護予防推進センターによる体操 ②測定コーナー(血管年齢)・体験コーナー(乳がん自己チェック) ③食育コーナー,相談コーナー(お口の機能相談) ④啓発コーナー(包括支援センターの照会など)</p>	地域	<ul style="list-style-type: none"> 日時:11/27(水)13:45～16:00 場所:区役所大会議室 内容:左京さくらちゃん体操,脳トレ体操,骨密度・血管年齢測定,お口の機能チェック等 主催:にっこり元気左ポーターズ,左京区役所 共催:左京区地域介護予防推進センター,左京医療衛生コーナー 参加者数:約180名 	○左京健康フェスタ 子育て・働き世代や健康づくりに関心の低い層に対し,買い物ついでに健康づくりのきっかけとなるような取組を行う。 ※令和2年度は左京さくらちゃん体操ひろばとのコラボとしては実施しない。 日程:8月または12月の休日開催を検討 場所:洛北阪急スクエア(案) 内容:健康づくりとがん予防啓発 主催:左京区役所 他	継続	左京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
左京・健康なまちづくりコンテスト「左京健康かるた」	「健康」をテーマにした様々な作品を募り、左京区民の健康づくりの関心を高め、その内容を共有することによって健康なまちづくりの機運を高めるコンテストを実施する。「左京区制90周年」にあたる令和元年度は「健康」及び「左京」に関する内容が盛り込まれた50音の句を募集し、「左京健康かるた」を作成する。(参考:まちづくりコンテスト平成29年度「左京健康川柳」平成30年度「私の左京健康スポット」)	地域	募集期間:4/1(月)～5/31(金) 応募数:478作品 【備考】 ・左京区民ふれあいまつりにて大賞、優秀賞、佳作、京都朱雀ライオンズクラブ賞の表彰式(7/28)の実施 ・大判かるたのパネル展示の実施(期間:10/18～10/31, 場所:左京区役所1階 区民ロビー) ・左京健康かるたの寄贈・貸出(10月～)…公立小中学校、児童館、すこやかクラブ等に寄贈 ・区役所または左京老人福祉センターにて貸出 ・左京健康フェスタ(11/27)にてかるた大会の実施 ・J:COMチャンネル京都みやびじょん『京都市区民ひろば』にてかるたの周知(1/21～1/24放送)	○第4回左京・健康なまちづくりコンテスト「標語」 健康をテーマにした標語を募集し、区民の健康づくりの関心を高め、作品を毎月の市民しんぶん左京区版で掲載することにより、健康なまちづくりの機運を高める。 テーマ:健康づくりに関する「標語」 募集時期:4月15日(水)～5月29日(金) 表彰:7月開催予定の左京区民ふれあいまつりにおいて表彰する。 その他:入賞作品は市民しんぶん左京区版「左京ボイス」9月号から翌年8月号までの1年間、「今月の標語」として掲載。	継続	左京区役所
～元気を未来へつなぐ～シニアファッションショー	からだの学校卒業生有志の会と区役所、社会福祉協議会、左京区地域介護予防推進センターの共催で実行委員会を立ち上げ、高齢者の心の健康に関する講演会とシニアファッションショーを実施する。(昨年度は、左京からだの学校OB会が実施) モデルは区民から募集するが、その他内容などについては実行委員会で決定する。	地域	日時:11/16(土)13:30～16:00 場所:左京区役所1階 大会議室 内容:①講演「聞かなきゃ損そん!健康長寿の秘訣」 ②座ってできる体操 講師:濱春野先生(上級スポーツ指導員) ③令和の変身!シニアファッションショー 講師:NDK京都 理事長 平岡隆一先生 モデル指導:寺山すみか先生 ④パネル展示「時代とファッション」 監修:大阪府立大学 中村治先生 展示期間:11/16～11/29 主催:シニアファッションショー実行委員会(左京・からだの学校卒業生有志の会、左京区社会福祉協議会、左京区地域介護予防推進センター)、左京区役所 参加者数:310名	令和元年度で終了	廃止	左京区役所
左京からだの学校から地域への取組促進	平成29年度「セカンドライフをいきいきと生きる～左京・からだの学校男子倶楽部～」卒業生のうち、有志メンバーで自主的に「左京からだの学校OB会」を立ち上げている。左京からだの学校OB会メンバーが、地域包括支援センターや介護予防推進センターと連携、協力しながら、身近な地域で区民主体の健康づくりの取り組みを実施する。	地域	※いずれも、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 ○卒業生全体への支援 日時:3/5(木)14:00～16:00 場所:左京区役所1階 大会議室 内容:住民が主人公になる地域の健康づくり ※にっこり元気左ポーターズのスキルアップ講座と合同開催 講師:立命館大学 地域健康社会学研究センター 早川岳人教授 対象:左京・からだの学校卒業生248名のうち、参加希望者 ○身近な地域で活動する自主グループへの支援 日時:3/6(金)10:00～10:30 場所:修学院地域包括支援センター 内容:オーラルフレイル 講師:水野歯科診療所 水野 誠先生 対象:左京からだの学校OB会のうち、修学院地域在住の方を中心に構成された自主グループ「修学院ぶらちなくらぶ」13名	引き続き、OB会や卒業生の自主的な活動を促進するため、出前教室の講師派遣等を支援する。	継続	左京区役所
大学生を対象とした健康づくり(新規)	○禁煙・望まない受動喫煙対策 左京区における喫煙率は11%と全市内では2番目に低い状況であるが、望まない受動喫煙をなくすためには、喫煙率を0に近づける必要がある。 喫煙による健康被害については、知識を持っていることが多いが、受動喫煙や最近需要が増えている加熱式たばこによる健康被害について知らない区民も多く、知識を普及啓発する必要がある。大学生を対象として、その他飲酒、栄養、歯科、自殺予防、性感染症対策等と合わせて、媒体を作成し普及啓発を行う。	地域	○健康づくりに関する卓上ポップの配布 設置期間:12/1(日)～R2/5/31(日) 設置場所:左京区内大学6校(合計226個設置)	日時:検討中 場所:左京区内の大学 内容:健康づくりに関するブース展示、体験コーナー 主催:左京区役所 他	充実	左京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
地域出張型「成人・妊婦歯科相談」	<p>【目的】 歯と口の健康状態は、全身の健康、さらには健康寿命にも影響することが明らかになっている。 妊娠すると体調や環境が変化し、むし歯や歯肉炎等が起きやすくなる、また、出産後は親の自由な時間が少なくなり、歯科健診等が受診困難になり、疾患の発見が遅れることがある。 子育て中の保護者が利用しやすい場所で「成人・妊婦歯科相談」を開催し、疾患を早期発見するとともに、親と子の歯と口の健康づくりの情報提供をおこなう等、「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」及び「歯ッピー・スマイル京都」に基づき、歯科口腔保健を推進する。</p> <p>【内容】 児童館等、子育て中の保護者が利用しやすい場所で「成人・妊婦歯科相談」を開催する。</p>	地域	<p>○「ママ・パパ歯科相談会」という案内で、育児中の保護者が集う場所で、出張型「成人・妊婦歯科相談」を実施 日時:2/20(木)10:30～12:00 場所:高野児童館 内容:保護者の歯科健診・歯科保健指導、乳幼児の歯科相談 参加者数:7組</p>	引き続き、児童館等、子育て中の保護者が利用しやすい場所で開催予定	継続	左京区役所
地域出張型「口腔機能相談」	<p>【目的】 オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)は、心身の健康や積極的な社会参加及び人との交流と密接に関係している。 オーラルフレイルを放置すると、介護が必要になりやすいことや、健康寿命にも影響することが明らかになっている。 高齢者が利用しやすい場所で「口腔機能相談」を開催し、オーラルフレイルを早期発見するとともに、お口の体操等口腔機能向上のための情報提供をおこなう等、「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」及び「歯ッピー・スマイル京都」に基づき、歯科口腔保健を推進する。</p> <p>【内容】 すこやか学級やからだの学校OB会等の高齢者が集う場所で「口腔機能相談」を開催する。</p>	地域	<p>※左京からだの学校から地域支援にも記載 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 日時:3/6(金)10:00～10:30 場所:修学院地域包括支援センター 内容:オーラルフレイル 講師:水野歯科診療所 水野 誠先生 対象:左京からだの学校OB会のうち、修学院地域在住の方を中心に構成された自主グループ「修学院ぷらちなくらぶ」13名</p>	令和元年度で終了	廃止	左京区役所
さきょう ほっこり ベビーフェスタ☆2019	<p>平成30年度から実施している「さきょう ほっこり ベビーフェスタ☆」は、妊娠中から1歳までのお子さんを持つ親を対象とした事業である。妊娠中から地域で子育てを支える人たちとのつながりを持つ機会を提供し、地域で孤立することによる育児不安の増強や産後うつ等の発症予防を目的としている。 育児に対する不安の解消だけでなく、自身の健康にも関心を持つ機会を提供し、子育て世代の健診(検診)受診率の増加につなげる。 体験や視覚的なインパクトがによる意識付けがしやすい乳がんモデルを置くブースを設ける。</p>	地域	<p>日時:8/29(木)10:00～正午 場所:左京区役所1階 大会議室 内容:乳がん検診・自己触診の啓発</p>	引き続き子育て・働き世代への健康づくりとして、妊婦とそのパートナー、0歳児とその保護者が集う場所で、がん検診や青年期健診の啓発を行う。	継続	左京区役所
特定健診の場を活用した短時間禁煙指導	<p>○禁煙・望まない受動喫煙対策 左京区における喫煙率は11%と全市内では2番目に低い状況であるが、望まない受動喫煙をなくすためには、喫煙率を0に近づける必要がある。 健康増進法の改正によって、喫煙者への禁煙相談や、受動喫煙や加熱式たばこによる健康被害についての普及啓発などを、身近な場所で提供する必要がある。今年度は特定健診会場において短時間禁煙指導を実施する。</p>	地域	<p>○集団健診会場 日時:10/31(木)14:00～ 場所:左京区役所 実施者数:9名(特定健診受診者数168名) ○胸部検診会場 日時:11/13(水)、11/27(水)9:00～10:30 場所:左京区役所 実施者:3名 ○短時間禁煙指導から4か月経過後の事後アンケート アンケート送付の同意が得られた10名へ送付し、4名(回答率40%)から回答あり、4名のうち、1名が禁煙をしていた。2名がたばこの本数を減らしていた。</p>	引き続き、集団健診会場や胸部検診会場での支援を実施する。	継続	左京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
子育て・働き世代への健康づくり	既存事業の胸部検診(肺がん・結核), 成人妊婦歯科相談日に骨密度測定を併設し, 食生活等の生活習慣の個別相談を行う。	地域	○子育てみーとあっぷ(主催:子育て支援活動いきいきセンターつどいの広場びーちくぱーちく) 日時:毎月第2木曜日9:00~正午 場所:左京区役所3階 講堂 内容:骨密度・血管年齢測定 測定者数:骨密度126名, 血管年齢48名(平成31年4月~令和2年2月) ○さきょうほっこりベビーフェスタ☆2019 日時:8/29(木)10:00~正午 場所:左京区役所1階 大会議室 内容:乳がん検診・自己触診の啓発 ○乳がん自己触診啓発 日時:左京区乳がん集団検診日(6~8月) 場所:左京区役所3階 内容:乳がん自己触診啓発	○既存事業の胸部検診(肺がん・結核), 成人妊婦歯科相談日に骨密度測定を併設し, 食生活等の生活習慣の個別相談を行う。 日時:5/13, 10/14, 2/10(水)9:00~10:30(年に3回) 場所:左京区役所3階 プレイルーム ○出前講座 児童館等へ歯科衛生士, 管理栄養士, 保健師が出張し, 子育て世代へ出前講座を通して健康づくりの普及啓発を行う。 ○左京健康フェスタ ○さきょうほっこりベビーフェスタ☆ 妊婦とそのパートナー, 0歳児とその保護者が集う場所で, がん検診や青年期健診の啓発を行う。	充実	左京区役所
フレイル・オーラルフレイル予防教室	区民を対象とした, フレイル, オーラルフレイル予防の健康づくり講座を左京区地域介護予防推進センターと共催で実施する。	地域	—	日時・場所:未定 主催:左京区役所, 地域介護予防推進センター	新規	左京区役所
「中京ベビーズサポートマーケットプロジェクト」	子育て世代を対象とした情報発信や親子で楽しむイベントの開催等を行う。引き続き, 中京区役所内で開催している「ベビサポ広場」等において, 母子の健康促進につながるイベントを実施する。	区民	【ベビサポ広場】 41回実施, 818組参加(1月末現在) 【出張ベビサポ】 6月13日開催, 19組参加(二条城でのヨガ体験など) 【ベビサポフェスタ】 11月29日開催, 141組参加 【中京区おでかけBOOK】 11月29日発行(4,000部発行)	令和元年度と同様に実施予定	継続	中京区役所
中京区民ふれあい事業	中京区への愛着意識の高揚を図るとともに, 区民相互の交流とふれあいを深めるために実施する区民ふれあい事業において, 「中京区民ふれあい健康ウォーキング」の開催や「中京区民ふれあいまつり」における健康増進に関するコーナーの設置等を行う。	区民	10月20日に「中京区民ふれあいまつり2019」を実施し, 健康増進に関するコーナーを設け, 健康に対する啓発を行った。 また, 令和2年3月7日の「中京区民ふれあい健康ウォーキング」は, 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。	引き続き, 中京区への愛着意識の高揚を図るとともに, 区民相互の交流とふれあいを深めるために実施する区民ふれあい事業において, 「中京区民ふれあい健康ウォーキング」の開催や「中京区民ふれあいまつり」における健康増進に関するコーナーの設置等を行う。	継続	中京区役所
みつばち健康応援隊(中京健康づくりサポーター)のみつばち体操	健康づくりのボランティアである中京健康づくりサポーター(愛称:みつばち健康応援隊)が主体となり, 区民にロコモ予防の啓発に向けた体操等の実践と普及啓発を行う。毎月第2, 4金曜日午後1時30分から2時00分まで中京区役所屋上(雨天時は室内)にて定例開催している。依頼があれば, 地域の出前教室も実施。	区民	日時:第2・4金曜日 13:30~14:00 内容:体操, 脳トレ 参加者:一般10名程度, サポーター20名程度。 その他:地域の出前教室(初音女性会, 聴覚言語障害センター)へ計6回実施	令和元年度と同様に内容で実施予定	継続	中京区役所
中京区制90周年記念事業 「中京区誕生90歳! 90歳の区民メッセージ大募集」	中京区誕生とともに人生を歩んでこられた, 現在中京区にお住まいの90歳の方を対象に, 健康の秘訣やこれからの夢や希望等をインタビューし, その結果をとりまとめ, 区民へ発信することにより「健康長寿のまち・中京」を推進する。	区民	7月~8月にかけて, 90歳のインタビュー対象者を募集, 民生児童委員からの推薦者19名について, 全数訪問, 健康長寿の秘訣や中京区の昔話, 次世代に伝えたいメッセージ等についてとりまとめ, 啓発冊子を作成(1,000部)。	(冊子を活用した健康づくりの啓発を行う。)	廃止	中京区役所
第5回はんなりウォーキング	昨年度に引き続き, 同志社大学の学生と中京健康づくりサポーターの共催のロコモ予防啓発を目的としたウォーキングラリー式のイベント(ルートの途中にある公園でステップ体操や脳トレを行う)。ウォーキングマップを作ることを目標に数年分のルートを蓄積し, 新たなウォーキングルートも検討。	地域	日時:11月27日(水)13:30~16:00 内容:<中京東部編>として京都市役所前発着の約3.5Kmのルートで実施。出発前に効果的なウォーキング方法の講話も実施 参加者:一般市民54歳~83歳の24名, 中京健康づくりサポーター17名。	ルートを変更し, 春と秋の2回実施予定。	充実	中京区役所
若い世代を対象とした健康教室	これまで健康教室の参加が無かった年代へアプローチすることを目的に企画。対象は25~45歳の男女30名。参加者同士の交流を図りながら, がん検診や健診の受診勧奨, 若い世代の朝食の欠食率の改善につなげられるような内容とする(土日開催も検討)	地域	—	事業概要のとおり実施	新規	中京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
ベビサポ広場でのお母さんの健康教室	中京ベビーズサポートマーケットプロジェクトとして毎週木曜日の午前中に開催されている乳幼児と育児中の保護者対象の子育て広場の1回分をお母さんの健康を振り返る回として健康長寿で運営。 内容は「骨の健康について」妊娠、出産、授乳期で減少しやすい骨量について自身の骨密度の測定や歯周病検査をすることで生活習慣や食生活の改善のきっかけとする。	地域	日時:6月20日(木)10:00~12:30 内容:忙しいお母さんのための健康チェックとして、歯科分野では唾液チェックと唾液腺マッサージを実施。骨の健康については、骨の健康についての講話と骨密度測定を実施。 参加者:14名 ・若い世代であっても骨の健康に関心のある者が多かった。	新規事業として若い世代向けの健康教室を企画予定であり、ベビサポフェスタにおいて子育て世代への働きかけを行っているため廃止。	廃止	中京区役所
ベビサポフェスタでのがん検診等啓発	中京ベビーズサポートマーケットプロジェクトでは、育児中の保護者を応援する企画として、年に一度のイベントを毎年実施。Happy Mother'Factory, 地域力推進室, 子どもはぐくみ室, 健康長寿推進課, 聚楽保育所等が連携し企画・実施している。 出展ブースとしては、おもちゃづくりや保育所体験コーナー, 健康コーナーなどがあり, 健康長寿推進担当はその中の健康コーナーを担当。 今年度は, 乳がん検診モデル触診体験, 資料による普及啓発(いきいきポイント手帳, 青年期健康診査, がん検診)に加え禁煙対策として受動喫煙の知識の普及も実施する。	地域	日時:11月29日(金)10:00~12:00 内容:健康コーナーにて, 乳がんの普及啓発を実施。触診体験やクイズをしてもらい, 乳がん検診の自己検診の方法やがん検診について説明。 参加者:全体は141組, 乳がん啓発は32名。 ・マンモデルに興味はあるものの自ら触りに行くことに抵抗のある人が多かったが, 声をかけると触診体験し, 一通り説明を聞いてもらうことができた。がん検診を受けてない方も正しい知識提供により, 検診ハガキを持ち帰る等言動が見られた。	令和元年度と同様に実施予定	継続	中京区役所
京MOMマルシェ① 乳がん自己検診啓発と骨密度測定	昨年からの出前教室として京MOM~キレイのイベントに参加。妊娠中や育児中の若い年齢層の女性へ乳がんや自己検診についての知識をもってもらう機会とする。 また同時に骨密度測定を実施することで, 日頃育児で自分の事が後回しになっているであろう母たちに自身の健康について振り返ってもらう機会とする。	地域	日時:8月9日(金)10:00~15:00 12月17日(月)10:00~15:00 内容:乳がん自己検診啓発と骨密度測定 参加者:参加は200名程度いたが, 骨密度測定は40名程度, 乳がん啓発は20名程度。 ・立ち寄りの人数が少なかったが, 立ち寄ってくれた参加者は, 熱心に話を聞いてくれる方が多く, またがん検診を受けていない方が多く受けてみようと言う声も聞かれた。	乳がん自己検診啓発のみで参加予定。	継続	中京区役所
第3回 京からはんなり・健康長寿フォーラム	地域の健康づくり推進の担い手, 行政と地域の橋渡しの役割に期待される保健委員等を対象に, 中京区の健康問題や疾病予防, 介護予防等の情報提供を行い, 健康づくりへの意識を高める。	地域	【第1回】 日時:12月19日(木)14:00~16:00 内容:講演「中京区誕生90歳! 目指そう中京区民の健康長寿90歳! 100歳! 時代へ」 講師:劉和輝医師 参加者数:104名 【第2回】 日時:1月28日(火)14:00~16:00 内容:講話と体操「隠れた力が目を覚ます! 若返り体操で頭と身体もリフレッシュ」 講師:中京区地域介護予防推進センター健康運動指導士 参加者数:86名 ・両日, 保健協議会会長には役割を分担し運営, 内容はロコモ, 認知症予防について楽しく学べたと好評であった。	引き続き, 実施予定。(働き世代も参加しやすい土日の開催も検討していく。)	充実	中京区役所
女性の健康講座① 京からはんなり健康長寿♪ <糖尿病予防編> ①健康チェックと検査値について知ろう	今年で3回目となる女性限定の健康教室。今年度は地域における健康づくり事業の重点項目である糖尿病発症予防に焦点を当て昨年度から導入した保育付きで3回シリーズの教室を実施する。1回目は測定会と過去の健診での採血データを任意で持参してもらい, 検査値や測定値の見方や, 青年期健診や特定健診等受診機会の案内も講話の中に入れていく。また, がん検診や健診の受診勧奨の機会とするため項目の中に胸部レントゲンを追加(希望者のみ)する。 測定項目:身長体重, BMI, 体組成, 血管年齢, 腹囲, 尿糖, 歯周病, 胸部レントゲン等	地域	日時:8月6日(火)14:00~15:30 内容:測定会 参加者:40名(65歳未満10名, 65歳以上は31名のうち11名が後期高齢者)。保育利用は4名。 ・参加理由としては糖尿病について学びたいという希望者は少なく, 測定会の骨密度や血管年齢測定を目当てに参加したという声が多かった。歯周病チェックにショックを受けている者が多く, 口腔ケアに気をつけようという声が多く聞かれた。	毎年測定会を希望して測定会のみ参加も少なくないため, 令和2年度は女性の健康講座の測定会を廃止。テーマは糖尿病予防編を継続とし, より学びが深められるような内容に変更。第1回は血糖値測定と食育セミナーを予定(2日に分けて実施)。	充実	中京区役所
女性の健康講座② 京からはんなり健康長寿♪ <糖尿病予防編> ②医師による講話	今年で3回目となる女性限定の健康教室。今年度は地域における健康づくり事業の重点項目である糖尿病発症予防に焦点を当て昨年度から導入した保育付きで3回シリーズの教室を実施する。 2回目は医師による糖尿病予防や動脈硬化と血管年齢の関係, 血管年齢の若返り方等についての講話。また1回目の測定会結果説明も兼ねる。	地域	日時:8月28日(水)14:00~15:30 内容:血糖値測定と医師の講話 参加者:29名 ・保育利用は4名普段血糖測定をする機会が無く, 喜ばれている参加者が多かった。講話では, なぜ日本人は糖尿病になりやすいのか, 妊娠中の高血糖の弊害, フレイルについて等幅広く学ぶことが出来た。	令和元年度と同様に実施予定	継続	中京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
女性の健康講座③ 京からはんわり健康長寿♪ ＜糖尿病予防編＞ ③ヘルシークッキング	健康づくりの基盤を作る糖尿病発症予防及び動脈硬化予防のための食事の 実践について、体験学習する。 調理実習は定員数が限られるため、2回に分けて実施するが、うち1回は保育 付きとしてより若年層の参加を募る。	地域	日時:①10月11日(金)10:00～12:00(保育なし) ②10月25日(金)10:00～12:00(保育あり) 内容:調理実習 参加者①22名 ②20名(うち保育利用4名) ・両日とも直前のキャンセルや忘れていた等の理由での欠席 が数名いた。両日通して食育セミナーに初めて参加される方 は14名いた。2回を通して健康講座の①～③の皆勤賞は10 名。	講師に歯科医師を招き、糖尿病と歯周病についてや、歯科衛 生士によるデンタルフロス実習を実施予定。	充実	中京区役所
講演会 いつまでも自分の脚で歩き続けるた めに	毎年、同志社大学石井教授の協力を得てはんわりウォーキングと同時開催し ている測定会を今年度は測定会単独とし、その結果説明のための講演会。自己 の運動器の状態や生活習慣を見直し、健康に感心を持ってもらうとともに運動 習慣継続や新たに運動する意識づけを図り運動習慣のある者の割合の増加を 目指す。	地域	日時:10月2日(水)14:00～15:30 内容:講演会 参加者:一般参加者28名, サポーター19名。参加者のうち 43名(91.5%)はロコチェック測定会と両方の参加。 ・65歳未満の参加と男性の参加が少ないことが今後の課題。	令和元年度と同様に実施予定	継続	中京区役所
ロコチェック測定会	今まで同志社大学の石井教授と学生の協力のもと実施していたはんわり ウォーキングの測定会を測定会だけに絞り実施。自身の運動機能を振り返る きっかけとし、運動習慣の改善の機会とする。	地域	日時:9月10日(火)13:00～16:00(2部制) 内容:ロコモティブシンドロームに関わる測定会 参加者:1部34名, 2部21名 ・測定会単独で実施することにより定員をこれまでの倍以上に 増やすことができ、また混雑を避けることが出来た。 当日に結果説明を兼ねた講演会の申し込みを受け付けること で測定会と講演会の継続参加を促すことが出来た。	令和元年度と同様に実施予定	継続	中京区役所
出前教室(すこやか学級)	実施主体は社協(健康すこやか学級)。 社協からの依頼で出前教室を実施。対象者は65歳以上の高齢者。	地域	日時:①平成31年4月23(火)10:00～11:30 ②令和2年2月9日(土)13:00～15:30 内容:①骨の健康についての講話と骨密度測定 ②栄養についての講話 参加者:①34名 ②41名	依頼があれば次年度もテーマを変えて実施	継続	中京区役所
花園大学「食と健康フェア」	6月の食生活改善月間に実施される「そうだ、野菜を取ろう！キャンペーン」に 合わせて開催する、学生を対象とした「食と健康フェア」 バイキングによる野菜摂取量のチェック、骨密度測定等による体験型の啓発を 行う。	地域	日時:平成元年6月26日(水)10:40～15:00 内容:骨密度測定、野菜摂取に係る啓発の他、「大学生の食 生活に関するアンケート」を実施 参加者:花園大学学生 132名	大学と連携し、学生のみならず近隣の区民も対象とした「食 と健康フェア」とする。 各種身体計測や体験ブースを取り入れ、健康づくりの意識 が低い若い世代から高齢者までが興味を持てる内容、仕組み を目指す。	充実	中京区役所
健康講座「京のコーヒー文化と朝 食」	昨年に引き続き開催する「京の食文化と朝食」第2弾。 京都のコーヒー文化、モーニング文化について話を聴いて楽しみながら、朝食 と健康について考えるきっかけづくりとする。	地域	日時:11月6日(水)14:00～15:30 参加者:54名 ・昨年に引き続き、区民の関心が高く、申し込みが多かった。 楽しみながら朝食についても振り返る良い機会になった。	引き続き朝食をテーマに入れながら、「若い世代を対象とした 健康教室」事業に移行させる。	廃止	中京区役所
おかあさんのお悩み相談IN「きっ ずばあく」	妊娠中のプレママ訪問、出産後の赤ちゃん訪問等で面識のある助産師、保健 師、保育士等が地域の子育て支援機関である「きっずばあく」に出向き出張型の 健康相談を実施する。顔なじみの職員がいることで、きっずばあくの利用の橋渡 しとなり地域で孤立しがちな親子が地域の子育て支援機関につながり、集いの 場となる、母同士が集うことで、育児の楽しさや難しさを共有し親子がともに成長 しながら、お互いに顔がわかり挨拶のできる地域で健やかに育児ができることを 目指す。 出張先:朱三学区, 朱五学区, 朱七学区:各3回/年 朱八学区, 富有学区:各2回/年 朱六学区, 城巽学区, 初音学区, 日彰学区, 生祥学区, 立誠, 明倫学区:各1回/年	地域	出張先:朱三学区, 朱五学区, 朱七学区:各3回/年 朱八学区, 富有学区:各2回/年 朱六学区, 城巽学区, 初音学区, 日彰学区, 生祥学区, 立誠学区, 明倫学区:各1回/年 ・年間20回の実施。	出張先:朱三学区, 朱五学区, 朱七学区:各3回/年 朱八学区, 富有学区:各2回/年 朱六学区, 城巽学区, 初音学区, 日彰学区, 生祥学区, 立誠学区, 明倫学区:各1回/年 ・年間20回の実施。	継続	中京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
1年1回をスローガンにした胸部検診の普及啓発事業～『ステップ1』元気な高齢者で胸部検診を受けていない層への働きかけを強化～	<p>【事業の根拠】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中京区の過去2年間の65歳以上の胸部検診受診率は、「29年度4.9%」、「30年度4.3%（平成31年1月末時点）」と低迷している。 ・京都市、中京区ともに同じ傾向にあるが、毎年新規結核発病者の約7割が65歳以上の高齢者層である。 ・65歳以上の高齢者は、感染症法により年1回の胸部検診を義務付けられている。 ・区役所で実施している胸部検診や接触者健診の問診業務で、胸部検診を1年以上受けていないという人が多いことを業務内で実感している。 <p>中京区役所に用事や健康づくり事業で参加される区民へ、機会を捉えて胸部検診のちらし等を用いて、臨時胸部検診も組み合わせ、1年に1回は結核の早期発見のために胸部検診を受けることの重要性を認識してもらい、その行動がとれるように目指す。</p> <p>その働きかけにより、31年度の65歳以上の胸部検診率を6%台に押し上げる。</p>	地域	<p>65歳以上の胸部検診率を6%台にするために、胸部検診日の管内放送や独自ちらし作成による啓発活動、臨時胸部検診の実施等を行った。</p> <p>上記取組の評価として、12月末時点ですでに前年度の胸部検診数を総数及び65歳以上の件数両方で上回っている。</p> <p>65歳以上の胸部検診率も12月末時点で5.2%であり、3月末時点で評価をすると件数・検診率ともに更なる伸びが見込まれるため、数値から見ても取組による効果はあったといえる。ただし、数値目標にしていた65歳以上の検診率は6%には届かない可能性がある。</p> <p>胸部健診率(3月末) 5.4%</p>	<p>○65歳以上の胸部検診率を6%台にする</p> <p>①第1・第3胸部検診日に、区役所内の放送で検診周知を行う。</p> <p>②1年1回の胸部検診の必要性を啓発する独自ちらしを作成し、高齢者の集団層に対して配布するとともに、効果的な臨時胸部検診を企画・実施する。</p> <p>③令和2年度からの新たな取組として、指定医療機関で特定健診を受ける層に対して、月2回無料で実施している区役所での胸部検診を周知するような取組を展開する。(健康長寿推進課と協同実施)</p>	継続	中京区役所
短時間禁煙支援	健康増進法の改正によって、喫煙者への禁煙相談や、受動喫煙や加熱式たばこによる健康被害についての普及啓発などを、身近な場所で提供する必要がある。今年度は特定健診会場において短時間禁煙指導を実施する。	地域	<p>日時:①9月2日(月)②9月3日(火)いずれも14:00～16:00</p> <p>内容:集団健診受診者のうち喫煙者のみに対し保健指導</p> <p>参加者:①8名②4名の計12名</p> <p>・すでに禁煙している受診者が多く、両日ともに指導の対象者は少なかった。指導した者も、辞めたいと考えており喫煙本数を徐々に減らしている者や、過去に辞めていたという者が多かった。</p>	実施場所をふれあいまつりに変更して実施予定。詳細は中京区民ふれあい事業欄参照。	充実	中京区役所
東山区民ふれあい事業2019	区民ふれあいひろばにおいて、健康長寿をPRするブースを設け、ふれあい事業全体を通して健康長寿のまちに関する取組を推進し、健康長寿のまち東山の実現を目指す。	区民	<p>11月4日(月・休)開催</p> <p>来場者数:約11,000人</p> <p>・健康チェックのブースと健康寿命延長啓発コーナーを連動して設け、舞台でも介護予防音楽体操を披露していただいた。</p>	昨年度に引き続き、健康長寿をPRするブースと舞台を予定。	継続	東山区役所
皆でつくろう！健康長寿のまち・東山	区民の健康寿命延伸に向けて、関係機関・団体等と連携し、平成30年度制作の「東山体操」の普及や健康ウォーキングの実施などにより、区民の自主的な健康づくりの取組を推進する。 また、地域の食育指導員との共同開発による「健康長寿レシピ」の製作や食を通じた健康づくりの普及、さらには健康づくりサポーターの活動を広く発信し、自主的な健康づくりの取組の輪を広げていく。	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・健康長寿レシピ3,000部発行(11月) ・健康ウォーキングの実施(10月) ・健康づくりサポーター事業においてスキルアップ講座(4回)、養成講座(2回)、建仁寺ウォーキング(3回)開催。 ・東山体操ガイドブックを各関係機関へ配布し、連携して区民への周知を行った。 	区民の健康長寿の延伸に向けて、関係機関・団体、地域住民等との協働により、区民の自主的な健康づくりを推進する(健康ウォーキングの開催、健康長寿レシピの作成等)。あらゆる世代が、日々の暮らしのなかで健康づくりの習慣が持てるようにライフステージに応じた課題に対する健康教室を開催する。	継続	東山区役所
地域における健康づくり事業～東山体操普及をはじめとした健康長寿に向けた取組～	<ul style="list-style-type: none"> ・東山区民の健康寿命延伸の取組みとして、各地域包括支援センター圏域毎に東山体操を使用した健康づくり教室等を実施する。 ・地域の集いの会場等へ東山体操の普及啓発を行う。 ・結核について正しい知識の普及啓発を行うとともに、早期発見のため胸部検診の受診勧奨を行う。 ・区内中学生、高校生に対し性感染症の予防について出前教室を行う。 	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域包括支援センター圏域において、運動指導士を招き東山体操体験会を開催(3回) ・東山体操ガイドブックを1,000部発行 ・結核の知識の普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> すこやか学級(11か所)、老人福祉センター(2回)介護保険連絡協議会(1回)、民協会長会(1回) 歯のひろば、区民ひろば、がん検診会場等でパネルによる啓発 ・性感染症の予防 <ul style="list-style-type: none"> 東山総合支援高校、大谷高校、東山泉中学、開晴中学にて出前教室 	<ul style="list-style-type: none"> ・死因や要介護状態の原因となる生活習慣病の予防が必要である。とりわけ、糖尿病の発症予防について取り組む＝糖尿病に関する知識の普及啓発(新規) ・東山区は全市に比べて女性の喫煙が高い。喫煙は様々な疾患の原因ともなっていることから禁煙支援について取り組む＝たばこによる健康被害の情報発信 知識の提供(継続)、短時間禁煙支援の取組(継続) ・がん検診の受診率の向上＝がんについての知識の普及啓発(継続) ・高齢化率が高いため、健康寿命の延伸に向けた取り組む。また高齢者の低栄養予防、口腔機能の低下の予防にも取り組む＝地域におけるフレイル、オーラルフレイル予防(継続) 	充実	東山区役所
こころのふれあいネットワーク啓発事業・作品展・福祉施設合同展	<作品展(こころのふれあいネットワーク事業と福祉施設合同展)> ①作品展示 ②販売及び事業所各団体の活動紹介 ③通所者のメッセージ ④自殺予防等のパネル展示などを実施するもの。	地域	<作品展(こころのふれあいネットワーク事業と福祉施設合同展)> 展示期間:9月10日(火)～9月13日(金) 来場者数:479名	<作品展(こころのふれあいネットワーク事業と福祉施設合同展)> 展示期間:9月8日(火)～9月11日(金)	継続	東山区役所
地域における子育て情報や健康情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> ・窓口来所、乳幼児健診や健康教育時に地域における子育て情報や健康情報について、情報提供や保健指導を行う。 ・区内の中学生、高校生に対し妊娠・出産等に関する思春期健康教育を実施する。 	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での事業等において、受動喫煙防止についての講話やアンケート、パネル掲示を実施(7回) ・思春期健康教育(4校) 	受動喫煙防止についての取組、思春期健康教育を継続して実施予定	継続	東山区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
山科区公式アプリ「やましなプラス+」(健康ウォーキングの推進)	区の総合的な情報を発信する山科区公式アプリ「やましなプラス+」において、スマートフォンの持つ歩数計機能を活用し、毎日の歩数・消費カロリーを管理できる「健康ウォーキング」メニューを搭載する。また、ウォーキングを日常生活に取り入れる動機づけとなるよう、歩いた歩数によって買い物等に使えるポイント「やましなポイント」を付与する事業を併せて運用することで、区民の健康長寿の実現を目指す。	区民	「やましなプラス+」の「健康ウォーキング」機能を活用し、インセンティブを付与することで、区民が楽しみながら健康長寿を実現するきっかけづくりに寄与した。 【アプリDL数:10,585名, 健康ウォーキング登録者数:2,387名(令和2年3月末時点)】	ウォーキングを日常生活に取り入れることの重要性を広く訴えるとともに、「やましなプラス+」の「健康ウォーキング」機能の操作性の向上や、活用のインセンティブを見直すことで、より多くの区民が、楽しみながら健康長寿を実現する環境の醸成を図る。	継続	山科区役所
山科区民ふれあい事業「ふれあい“やましな”2019区民まつり」	子どもからお年寄りまで相互に交流し、地域の振興と活性化の一助となる「ふれあい“やましな”2019区民まつり」を開催している。	区民	開催日:11月23日(土・祝) 場所:山科中央公園 参加者数:約21,500人 出展ブース数:60 ステージ出演団体数:14団体	開催日:令和2年11月23日(月・祝)開催予定 場所:山科中央公園	継続	山科区役所
山科区民ふれあい事業「ふれあい“やましな”2020区民ふれあい文化祭」	絵画や書道などの作品を展示する「区民ギャラリー」、コーラスや舞踊などのステージ発表を行う「芸能フェア」を「区民ふれあい文化祭」として同時開催し、区民の日頃の文化・芸術活動の成果を発表する場を提供することにより、区民の生きがいや健康長寿につなげる。	区民	開催日:令和2年2月23日(日) 場所:京都市東部文化会館 「区民ギャラリー」出展作品数:187点 「区民芸能フェア」出演団体数:32団体	開催日:令和3年2月14日(日)開催予定 場所:京都市東部文化会館	継続	山科区役所
山科区「区民歩こう会」	令和元年度で18回目を迎える山科区「区民歩こう会」は、2時間程度で歩くことができるコースを企画し、毎年12月の第一日曜日に子供から高齢者まで、約200名もの区民の皆様が参加を得ている事業である。 参加者には歩くことの楽しさを感じてもらえるよう、スタート前に「完歩認定証」が付いたスタンプカードを配布、ゴール地点では記念品として入浴剤をお渡しするなど、区民の皆様が心身ともに壮健であることができるよう取り組みを進めている。	区民	開催日:12月1日(日) コース:法厳寺(牛尾観音)パワパコース 参加者数:約200名	開催日:令和2年12月6日(日)開催予定 コース:未定 参加者数:未定	継続	山科区役所
健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」と歩く健康ウォーキング	健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」を主体とし、年間を通じて複数回のウォーキングを実施する。区民に山科の歴史と自然に触れながら歩く楽しさと正しいウォーキング方法を伝え、健康づくりの輪を広げることで住民同士の結びつきを強め、より健康でかつ魅力のあるまちづくりへとつなげていく。	区民	健康づくりサポーターが主体となり、区内の見所を取り入れたウォーキングコースを設定し、実施 ・1回目 10/30 山科・追分コース 約6キロ(参加42名) ・2回目 2/28 大石神社コース 約4キロ(参加45名)	前年度と同様に、年2回実施予定。実施時期やウォーキングコースは、健康づくりサポーターと相談のうえで決定する。 定員は50名とする。	継続	山科区役所
心の健康寿命延伸体験事業 こころ静かに写経・写仏体験	いつまでも健康に暮らしていただくことを目指し、地域の事業所などの協力のもと、外出する機会の少ない中高年齢の方を対象に、地域と交流する機会を提供するとともに認知症予防に効果的な生活習慣を提案する。	区民	※以下、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 写経・写仏体験 日時:1回目3/11, 2回目3/16 定員:各日ともに12名ずつ、合わせて24名 場所:真言宗 大本山 随心院	取組内容を変更し、写経・写仏体験事業⇒携帯電話やスマートフォンを使って区内の観光名所をめぐる、自然と親しみながら写真撮影する。	充実	山科区役所
心の健康寿命延伸体験事業 「～京の匠から学ぶ～金箔押し体験」	いつまでも健康に暮らしていただくことを目指し、外出する機会の少ない中高年の方を対象に、地元の文化に親しむとともに、認知症予防に効果的とされる手作業に取り組み、集中力・想像力を高めることで脳の活性化を図る。 金箔を貼り付けオリジナル模様のタンブラーを作る箔押し体験を実施し、参加者同士の交流を図る。	区民	金箔押し体験(オリジナル模様のタンブラー作成) ・1回目 10/3 17名 ・2回目 10/10 18名(各回ともに定員20名) ・講師:京仏壇認定伝統工芸士	前年度と同様に、伝統工芸「金箔押し」にまつわる講話や認知症予防の講話を取り入れ、金箔押し体験でオリジナル模様のタンブラーを作成する。	継続	山科区役所
オーラルフレイル・フレイル予防	【目的】 オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)予防やフレイル(全身の虚弱)予防対策として、山科区オリジナルの健口体操「山科わっはっは体操」の普及啓発や、生活習慣改善のための知識の普及を行い、その予防行動に繋げる。 【内容】 ・オーラルフレイル予防:「山科わっはっは体操」の普及啓発 高齢福祉に携わる専門職に対して、歯科医師等の専門家から正しい知識を学ぶ機会をつくり、さらに地域包括支援センターの協力により介護保険サービス事業所等に対し「山科わっはっは体操」の実施と指導を行うとともに、音楽や説明を入れたCDの作成に取り組む。健康教室を実施する際に、口腔機能テスト等を組み合わせることで、健康意識を深める。 ・フレイル予防:ロコモ予防体操、骨粗しょう症予防の実施 地域の各種団体が開催する教室や公園体操において、健康づくりサポーターの協力などにより、体操の実施と指導を行う。また、地域のイベントにおいては、健康づくりの一環として骨密度測定の実施と保健指導を行い、健康意識を高める機会をつくる。	地域	・地域における健康教室「山科わっはっは体操」の普及啓発:16回 延べ423名 ・12/5やましな認知症サポート連絡会の研修会 「高齢者の口腔ケアについて、山科わっはっは体操」 対象:介護支援専門員、地域包括支援センター職員等(参加者22名) ・「山科わっはっは体操」音楽CD作成 ・地域でのイベントや健康づくりサポーターによる「ロコモ予防体操」普及啓発:地域における健康教室 3回 延べ286名 健康づくりサポーターによる活動 月1～2回延べ606名 ・7/30健康づくりサポーター対象:スキルアップ教室「ロコモティブシンドロームとその予防」のテーマで研修を行う。 ・地域における健康教室「骨密度測定や保健指導の実施」:5回 延べ301名	・「山科わっはっは体操」の普及啓発 音楽CDについて、地域団体が実施している健康教室等で活用できる仕組みをつくるなど定着を図る。 ・「やましな健康フェスタ」を開催し、子どもから高齢者まで楽しみながら健康意識を高められるイベントを実施する。 ・フレイル予防:ロコモ予防体操、骨粗しょう症予防の実施 ・地域の各種団体が開催する教室や公園体操において、健康づくりサポーターの協力などにより、体操の実施と指導を行う。また、地域のイベントにおいては、健康づくりの一環として骨密度測定等の実施と保健指導を行い、健康意識を高める機会をつくる。	継続	山科区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
がんの予防・疾病の早期発見のための啓発	<p>【目的】 あらゆる機会を通じて、各種検診(健診)の必要性の周知や受診勧奨、健康づくりに関する情報の発信を行うことにより、健康づくりに関する意識を高め、検診(健診)受診率の向上を図るとともに、疾病の早期発見、治療に繋げる。</p> <p>【内容】 ・「山科健康づくりだより」の発行部数を増やし、より多くの区民の目に触れるよう周知方法を見直す。 ・乳幼児健康診査の機会に、保護者に対し乳がん検診受診啓発等を行う。 ・各種イベントや集団検診等の際に、がん検診の周知を図るため、案内チラシを作成する。 ・喫煙に関連する生活習慣病(高血圧・心疾患・慢性閉塞性肺疾患など)の発症予防のために、イベント等においてタバコの害や禁煙に関する知識の普及に努める。また、胸部・肺がん検診時において、肺がんのハイリスク者、及び禁煙希望者に対して、禁煙相談の場を設ける。 ・区民の認識や意向等を把握し、適確な受診勧奨等につなげるためにアンケートを実施する。</p>	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・「山科健康づくりだより」の発行 健康づくりに関する情報発信として、年3回、各5,500部ずつ発行し、地域の回覧とスーパーや病院など地域の協力機関等に配架している。 ・乳幼児健診時における乳がん検診の勧奨 時期:4月～7月上旬(乳がん巡回検診時期) 回数:9回、人数:129名 ・禁煙相談(肺がん検診) 毎月第2金曜日 人数:2名(1月末現在) ・11/2「歯のひろば」において、喫煙に関連する生活習慣病の発症予防のため、禁煙啓発を行った。 ・「やましな健康フェスタ」において、がん検診の啓発及びアンケートを実施 内容:がん検診受診状況や健康づくりに関する情報収集に関する事など(実施数133人)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「山科健康づくりだより」の発行 前年と同様に健康づくりに関する情報発信として、年3回各5,500部ずつ発行。 ・乳幼児健診時における乳がん検診と青年期健診の勧奨 時期:4月～7月上旬(乳がん巡回検診時期) ・禁煙相談 前年度の取組に加え、区役所におけるがん検診時及び、集団健診会場において、喫煙率の高い学区を中心に実施予定。 ・各種イベント等の機会に喫煙に関連する生活習慣病の発症予防のため、がん検診受診や禁煙啓発を行う(歯のひろば、やましな健康フェスタ、地域における健康教室など)。 	継続	山科区役所
糖尿病発症予防の啓発	<p>【目的】 糖尿病発症予防のために、糖尿病についての知識を学ぶ機会をつくり、生活習慣改善等の行動変容につなげる。</p> <p>【内容】 ・各種検診(健診)や地域のイベント、「山科健康づくりだより」の発行等を通じて、糖尿病予防に関する情報を発信する。 ・地域の各関係団体(老人クラブ・すこやかクラブ等)に対して、地元に出向いて健康教室を実施する。 ・地域の医療機関及び患者団体(山糖会)と連携して、区民に対し健康教室を実施する。 ・生活習慣改善に取り組むための手段として、健康ウォーキング(共汗事業や健康づくりサポーター)や食育セミナーへの参加を進める。</p>	地域	<ul style="list-style-type: none"> ・年3回「山科健康づくりだより」を発行し、糖尿病予防に関する情報を発信した(栄養教室の案内、糖尿病に関すること、特定健診受診勧奨など)。 ・健康づくりサポーターのスキルアップ研修にて知識の普及啓発を図った。 ・10/18「山糖会」と共催で糖尿病に関する健康教室を実施 ・健康づくりサポーター主催の健康ウォーキングの実施(年2回:10/30, 2/28) 	<ul style="list-style-type: none"> ・区内の検査機関の協力のもと、糖尿病予防、早期発見治療につなげるための健康教室を実施予定(12月頃)・「山科健康づくりだより」の発行:年3回 前年と同様に健康づくりに関する情報発信として、年3回各5,500部ずつ発行。 ・健康づくりサポーターの協力のもと、健康ウォーキング(共汗事業、健康づくりサポーター活動)への参加勧奨。 ・地域の各関係団体(老人クラブ・すこやかクラブ等)に対して、地元に出向いて健康教室を実施する。 	充実	山科区役所
思春期健康教育	<p>【目的】 ・自己肯定感を高めるとともに、自分や周囲の人を大切にす気持ちはぐくむ。 ・自分の健康に関心を持ち、健康を守るための知識を身につける。 ・子どもを産み育てることの見通しを持ち、望まない妊娠を防ぐ。 ・数年単位で全中学校での実施に取り組みをひろげ、地域全体で思春期の子どもたちの心身共に健康な成長を支援する。</p> <p>【内容】 ・講話(妊娠・育児について、性感染症)の体験(赤ちゃん人形の抱っこ、妊婦体験等)を通じて、妊娠や育児、親になることへの正しい知識を伝えることにより、命の大切さやライフプランを見据えた行動について考える。</p>	地域	思春期健康教育の実施 6校(高校1, 中学校3, 小学校3うち新規 中学校1)【実施予定含む】	思春期健康教育実施場所の拡大:新規実施校を1校増やす。数年単位で全中学校での実施を目指す。青少年活動センター等学校以外の場にも広げる。	充実	山科区役所
子育て応援フェア	<p>【目的】 山科区内在住の乳幼児・児童の親子がほっこりと心豊かな時間を過ごし、子育ての楽しさと喜びを深めるとともに、地域の子育て支援団体のつながりの場とする。</p>	区民	<p>地域の子育て支援団体が連携し、地域の「はぐくみ文化」の更なる醸成を図るとともに、子どもを共に育む京都市民憲章(京都市はぐくみ憲章)に掲げる「親学び・親育ち」の場を提供した。</p> <p>日時:9月21日(土)11:00～14:50 会場:京都市東部文化会館</p>	<p>地域の子育て支援団体が連携し、地域の「はぐくみ文化」の更なる醸成を図るとともに、子どもを共に育む京都市民憲章(京都市はぐくみ憲章)に掲げる「親学び・親育ち」の場を提供する。</p> <p>日時:令和2年11月7日(土)11:00～(時間未定) 会場:京都市東部文化会館</p>	継続	山科区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
健康長寿のまち・下京の推進	赤ちゃんからお年寄りまで、障害のある人もない人も、すべての区民一人ひとりが地域で自立して安心して生活できる「地域共生社会」の実現を目指し、「顔のみえる」まちづくりに主体的に取り組む機運を醸成します。平成31年度は「あなたの「笑顔」から健康長寿」をテーマに、「お笑い文化」「京の食文化」を取りあげ、健康で豊かな生活を実現するとともに、次世代に継承していきます。	区民	(1)スマイルUP下京 ①講演会「地域へ広めたい お笑い文化と健康づくり」 「笑い」の健康効果に関する講話と漫才を組み合わせた講演会を開催、130名が参加した。 実施日:10月7日(月) 場所:下京区役所4階 会議室 講師:関西大学人間健康学部教授・日本笑い学会会長 森下伸也 氏, 吉本興業 京都府住みます芸人 タナからイケダ ②区民の笑顔の写真を募集し制作した動画・ポスター・ちらしによる啓発 ※以下、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 (2)京の食文化と健康講演会「家族みんなが元気になれる京を味わう おうちごはん」 家庭や地域で継承したい京の食文化及び和食と健康の関係性をテーマとする講演会を開催。 実施予定日:令和2年3月15日(日) 場所:デイルパ京都 パルホール 講師:(公財)奈良屋記念杉本家保存会常務理事・料理 研究家 杉本 節子 氏, 京都府立大学生命環境学部食保健学科教授・医師 東 あかね 氏	(1)若い世代からの生活習慣病予防～食文化×健康×SDGs～ 親子を含めた若い世代が関心を持ちやすい食のテーマに焦点を当て、糖尿病等の生活習慣病予防、さらに健康寿命の延伸のために大切な生活習慣について学べる体験型事業を実施する。 ①食文化と健康講演会「腸内フローラ」+親子体操 ②食文化と健康講演会「野菜ソムリエ等による講話」+SDGsに取り組む企業との企画 ③生活習慣病予防に着目したお口の健康教室 ④しもせいフェスタ、しもはぐでの若い世代への生活習慣病予防啓発 (2)大腸がん・肺がんをはじめとするがん検診啓発プロジェクト 大腸がん・肺がんをはじめとするがん検診の受診率向上を目的に、働く世代への勧奨、地域の健康教室を利用した勧奨、健康に役立つ景品やクイズ等を活用した動機付けを重点的に実施する。 ①中小企業家同友会との連携 ②地域の健康教室との連携 ③大腸がん検診受診者プレゼント(2年目) ④クイズ、乳がん自己触診等体験を通じた動機付け	継続	下京区役所
下京区民ふれあい事業	幅広い年齢層の区民とともに下京区の魅力発見や地域づくり、絆づくりを推進する「下京区ふれ愛ひろば」において、健康増進等を啓発するブースを設置することで、健康長寿のまちづくりを推進する。	区民	○下京区民ふれ愛ひろばにおける笑顔の健康効果に関する啓発 大人も子どもも楽しめるクイズを利用して、笑顔の健康効果に関する啓発を実施、94名が参加。 実施日:11月10日(日) 場所:梅小路公園	○下京区民ふれ愛ひろばにおける生活習慣病予防に関する啓発 大人も子どもも楽しめるクイズ等を利用して、生活習慣病予防に関する啓発を実施する。	継続	下京区役所
下京のはぐくみ文化発信事業	下京区の遊び場やイベント情報とともに、子育てに関する相談窓口や制度・事業等について掲載した子育て情報誌「子どもねっと下京」を年1回発行し、早期に支援できるよう情報発信している。更に、地域の身近な子育て情報だけでなく、保護者が自分の健康づくりにも意識して子育てできるよう、「パパ・ママの健康」情報も取り入れた「下京子育て応援情報」をウェブサイトにて情報発信し、随時更新していく。	区民	10月にウェブサイト「下京子育て応援情報」のリニューアルを行い、より幅広い分野の情報を発信できるようになった。	本事業を「下京みらい数珠つなぎプロジェクト」に組み込み、引き続きライフステージに応じた幅広い分野の情報発信に努める。	廃止	下京区役所
下京みらい数珠つなぎプロジェクト	地域の団体や支援機関、企業を参画機関とした「下京みらい数珠つなぎプロジェクト」を創設し、子どもの健全育成に関する情報や課題の共有を図り、地域全体で子どもをはぐくむ機運を醸成する。	区民	平成31年3月に創設イベントとしてトークセッション、交流会を実施。10月に関係機関をパネリストに迎え、パネルディスカッションを実施。子どもの健全育成に先進的に取り組んでいる企業・支援機関等の繋がりを強化した。	下京区においてより暮らしやすく、安全で、魅力的なまちにすることを目的に、地域力を生かして主体的に活動している区民まちづくりサポート事業対象事業等と連携し、子育て家庭と地域との交流を促す。	継続	下京区役所
プラン柱(2) 啓発・発信プロジェクト「スマイルUP下京」	「笑顔」をすべての施策の基礎に据え、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組む機運を醸成し、併せて地域の顔の見える関係づくりや絆を深めていく。 ①お笑い芸人等による「お笑い文化」の体験などを通じ、「スマイルUP下京」笑顔を基礎とする健康づくりの定着を進める。 ②区民の笑顔と笑顔のエビデンスを掲載したポスター、動画(スライドショー)を区民が集う場、講演会等の冒頭で流し意識付けを図るなど、笑顔を基礎にした啓発を行う。 ③保健協議会役員をはじめ、各団体に「笑顔マイスター」として笑顔の健康効果を普及啓発する役割を担ってもらうための働きかけをする。	地域	(1)スマイルUP下京講演会 「地域へ広めたい お笑い文化と健康づくり」 「笑い」の健康効果に関する講話と漫才を組み合わせた講演会を開催、130名が参加した。 実施日:10月7日(月) 場所:下京区役所4階 会議室 講師:関西大学人間健康学部教授・日本笑い学会会長 森下伸也 氏, 吉本興業 京都府住みます芸人 タナからイケダ (2)区民の笑顔の写真を募集し制作した動画・ポスター・ちらしによる啓発	令和元年度に引き続き、区民の笑顔の写真を募集し制作した動画・ポスター・ちらしによる啓発を継続する。	継続	下京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
<p>プラン柱(1) ①「食育・身体の健康・お口の健康～プラン31重点項目:京の食文化に触れて糖尿病発症予防～」 ②「がん検診啓発プロジェクト～プラン31重点項目:健(検)診受診率向上～」</p>	<p>がんや糖尿病等,生活習慣病の罹患や発症予防に向け,食育・身体・お口各分野からよりよい生活習慣づくりを働きかける。 ①「食育・身体の健康・お口の健康」 料理人による出汁のとり方などを含めた京の食文化に触れる講演会等を行い,食習慣の充実・改善につなげる。 ②「がん検診啓発プロジェクト」 標準化死亡比では,下京区の女性の大腸がんによる死亡率が144.8と京都市内で最も高い。がんの早期発見のため,毎年検査を受ける習慣づけが必要である。「人生100年時代・40歳からはじめる大腸がん検診受診者プレゼント」として,検診受診者に大腸がん啓発トイレトイレットペーパーをプレゼントする。 下京区民の6割以上を占める生産年齢層へのアプローチとして,中小企業家同友会などの協力を得て,大腸がん啓発物のトイレでの貼りつけを働きかける。また,商業施設を利用し「大腸トンネル探検隊」やクイズ等,子育て世代が子どもと共に楽しくがん検診について理解する場を持つ。</p>	<p>地域</p>	<p>(1)大腸がん検診啓発プロジェクトの実施 ①「スマイルUP下京 健康づくりフェア in Porta～美腸と検診でがん予防～」 大腸トンネル探検隊,クイズ(大腸がん・食育・お口の健康),お口の機能測定,野菜の計量体験等のブースを設け,160名以上が参加。 実施日:8月20日(火) 場所:京都駅前地下街Porta ボルタプラザ ②大腸がん検診周知シールによる啓発 下京中小企業家同友会会員の事業所,下京区内のコンビニエンスストア,図書館,公園など約450か所の施設のトイレに周知シールを貼付。 ③人生100年時代・40歳からはじめる大腸がん検診啓発受診者へ大腸がん啓発トイレトイレットペーパーをプレゼント ④食育セミナー「腸活クッキング」開催 今年度8回実施する食育セミナーのうち1回を大腸がん予防のテーマで実施,13名が参加。 実施日:10月4日(金) 場所:下京区役所2階 栄養指導室</p> <p>※以下,新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 (2)京の食文化と健康講演会「家族みんなが元気になる 京を味わおう うちごはん」(予定) 家庭や地域で継承したい京の食文化及び和食と健康の関係性をテーマとする講演会を開催。 実施予定日:令和2年3月15日(日) 場所:ディルパ京都 パルホール 講師:(公財)奈良屋記念杉本家保存会常務理事・料理研究家 杉本 節子 氏, 京都府立大学生命環境学部食保健学科教授・医師 東 あかね 氏</p>	<p>(1)若い世代からの生活習慣病予防～食文化×健康×SDGs～ 親子を含めた若い世代が関心を持ちやすい食のテーマに焦点を当て,糖尿病等の生活習慣病予防,さらに健康寿命の延伸のために大切な生活習慣について学べる体験型事業を実施する。 ①食文化と健康講演会「腸内フローラ」+親子体操 ②食文化と健康講演会「野菜ソムリエ等による講話」+SDGsに取り組む企業との企画 ③生活習慣病予防に着目したお口の健康教室 ④しもせいフェスタ,しもはぐでの若い世代への生活習慣病予防啓発 (2)大腸がん・肺がんをはじめとするがん検診啓発プロジェクト 大腸がん・肺がんをはじめとするがん検診の受診率向上を目的に,働く世代への勧奨,地域の健康教室を利用した勧奨,健康に役立つ景品やクイズ等を活用した動機付けを重点的に実施する。 ①中小企業家同友会との連携 ②地域の健康教室との連携 ③大腸がん検診受診者プレゼント(2年目) ④クイズ,乳がん自己触診等体験を通じた動機付け</p>	<p>継続</p>	<p>下京区役所</p>
<p>プラン柱(2)(3) ③「防煙(分煙)・禁煙支援～プラン31重点項目:禁煙支援～」</p>	<p>健康増進法の一部を改正する法律が平成30年に成立したことを受け,現在及び将来の喫煙者の減少を目指し,禁煙支援,健康意識の醸成を図る。併せて,受動喫煙による健康被害の防止対策に取り組む。 ①小学生の通学見守り活動などを実施しているシルバークラブとコラボし,喫煙マナーやタバコの害について学ぶ機会を設ける。防煙教室に合わせて胸部検診・歯科相談,喫煙者には短時間禁煙支援を行う。胸部検診受診率向上にも繋げる。 ②区民への拡がりに向け,健康づくりサポーターなど区民の健康づくりを進めるグループや組織に,禁煙(防煙)について周知する機会を設ける。</p>	<p>地域</p>	<p>(1)シルバークラブの方を対象とした禁煙・防煙教室 たばこの害について学ぶ教室について,たばこが原因の1つであるがんや歯周病にも意識を高めるため,胸部(結核・肺がん)検診,成人歯科相談事業と併せて同会場にて実施した。希望者には,短時間禁煙支援として,禁煙のための情報提供や動機付けを実施。 実施日:6月3日,7月1日,8月5日の計3回 参加人数:計41名(うち3名に短時間禁煙支援を実施) (2)防煙支援 ①中学校での防煙セミナーの実施 NPO,中学校と協働し,生徒に対したばこについての講話・様々な体験ができる教室を実施。 実施日・場所・参加者数: 9月9日(月)下京中1年 184名, 令和2年1月31日(金)七条中1年 138名 ②下はぐネット実行委員会での講話 たばこの付き合い方をテーマに講話を実施。 実施日・場所・参加者数: 7月29日(月)下はぐネットに参加するPTAら 26名</p>	<p>禁煙動機がある区民に対し,優先的に禁煙支援を行うほか,非喫煙者への喫煙しない動機付けに取り組む。 ①中小企業家同友会のための防煙教室等(防煙教室+短時間禁煙支援) ②孫が生まれる予定,孫が生まれた祖父母等を対象とするプレジャー・ばーば,フレッシュジャー・ばーばのための防煙教室等(防煙教室+胸部検診・成人歯科相談+短時間禁煙支援) ③下京歩歩塾,健康づくりサポーターを対象とする防煙教室 ④中学校等での防煙セミナー ⑤所内胸部検診を受診する喫煙者への短時間禁煙支援</p>	<p>継続</p>	<p>下京区役所</p>
<p>その他健康づくり事業</p>	<p>様々な地域・対象への健康教室において,下京区の健康課題を改善するため,健康づくりについて区民に知識を持ってもらい,生活習慣の変化に向けた働きかけを行う。特に,生産年齢層へのアプローチに取り組む。健康教室の内容については,重点取組項目を取り入れて構成する。 【重点取組】 ①「食育・身体の健康・お口の健康～プラン31重点項目:京の食文化に触れて糖尿病発症予防～」 ②「がん検診啓発プロジェクト～プラン31重点項目:健(検)診受診率向上～」 ③「防煙(分煙)・禁煙支援～プラン31重点項目:禁煙支援～」</p>	<p>地域</p>	<p>(1)骨粗しょう症予防・啓発のための骨密度測定の実施 出前教室の中で,骨粗しょう症の予防・啓発とともに,骨密度測定を実施。 実施日・場所・参加者数: 9月19日(木)七条学区健康すこやか学級 59名, 11月19日(火)洛央小PTA 19名 (2)お口からはじめる生活習慣病予防教室 歯と口の健康づくりから健康長寿を目指すため,歯の喪失の原因となるむし歯や歯周病の予防について,また,お口の機能チェックやお口の体操を行い,口腔機能の維持・向上を図る教室を実施。 実施日・場所・参加者数: 9月24日(火)西大路学区健康すこやか学級 29名, 令和2年1月17日(金)大内学区健康すこやか学級 22名</p>	<p>(1)出張型健康教室 様々な地域・対象への健康教室へ出向き,下京区の健康課題を改善するため,健康づくりについて区民に知識を持ってもらい,生活習慣の変化に向けた働きかけを行う。 (2)子育て講演会 子どもはぐくみ室において,健やかな子育てと児童虐待防止のために,区民や地域団体向けに講演会を実施する。</p>	<p>継続</p>	<p>下京区役所</p>

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
南区民ふれあい事業	地域における人と人との結びつきや活発な地域活動等といった南区ならではの地域力(みなみ力)を発揮し、地域間・世代間の交流の場として、「南区民ふれあいまつり」を開催。その中で、健康づくりに関するコーナーや会場となる世界文化遺産「東寺」の外周を歩く「健康ウォーキング」を実施して、区民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を図る。	区民	11月10日(日)午前10時～午後3時実施 ・健康づくりに関するコーナー 健康コーナー、歯のひろば、健康測定コーナー等を設置 ・健康ウォーキング 正午～午後2時に実施 参加者119人、うち完歩者102人	令和元年度に引き続き、地域における人と人との結びつきや活発な地域活動等といった南区ならではの地域力(みなみ力)を発揮し、地域間・世代間の交流の場として、「南区民ふれあいまつり」を11月に開催予定。その中で、健康づくりに関するコーナーや会場となる世界文化遺産「東寺」の外周を歩く「健康ウォーキング」を実施して、区民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を図る。	継続	南区役所
南保健協議会連合会(保健委員)の活動支援	(1)全保健委員対象の健康教室の実施 地域の健康づくりボランティアである区内480名の全保健委員を対象にした自身の健康づくりはもとより地域の健康づくりの輪を広げるために、健康教室を実施する。 (2)学区保健協議会の活動支援 学区保健協議会が健康教室等を開催できるよう健康運動指導士等を派遣するなど地域の主体的な健康づくり事業を支援する。	区民	・イオンモール京都桂川、イオンモールKyoto、区役所ホールにおいて、全3回研修会を開催。参加者172名。 内容:健康運動指導士による健康教室 「一緒に体操をしましょう!健康寿命を延ばそう!～フレイル予防の運動～」 ・各学区において開催する健康教室に、健康運動指導士を派遣。7回実施。	・イオンモール京都桂川、イオンモールKyoto、区役所ホールにおいて、全3回研修会を開催。令和元年度に引き続き、健康運動指導士による健康教室を行う。 ・各学区において開催する健康教室に、健康運動指導士を派遣。	継続	南区役所
健康長寿のまち・南区の実現に向けて	地域ぐるみでの健康づくりの機運を高めるために、南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」の活動支援や食育指導員おすすめ「地産野菜レシピ」の紹介カードを作成し、区役所等で配架するなど区民自身が活躍し、楽しみながら健康づくりを取り組む企画を進めていく。 また、健康寿命の延伸を推進する団体の活動が活性化するように地域とのコーディネートや健康づくりについての講師派遣など主体的な健康づくり事業を支援する。	区民	・南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」について、活動人数38人、公園体操月9回、健康イベント年21回実施。延べ参加人数(平成31年4月～令和2年3月)4,011人。 ・「地産野菜レシピ」の紹介カードを作成(29レシピ各400枚)し、区役所等で配架した。	地域ぐるみでの健康づくりの機運を高めるために、南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」の活動支援や食育指導員おすすめ「地産野菜レシピ」の紹介カードを作成し、区役所等で配架するなど区民自身が活躍し、楽しみながら健康づくりを取り組む企画を引き続き進めていく。 また、健康寿命の延伸を推進する団体の活動が活性化するように地域とのコーディネートや健康づくりについての講師派遣など主体的な健康づくり事業を支援する。	継続	南区役所
「健康長寿のまち南区」歴史文化発見ウォーキング	区民の健康と長寿の延伸に向け、南区の誇る文化遺産などを、ゆっくり歩いて回れるコースを設定し、すこやかクラブや健康づくりサポーターと協働でウォーキングを実施する。	区民	11月28日に実施 135人が参加し、吉祥院天満宮を初めとする区内の歴史あるスポットや、京都市動物愛護センターなどを巡り、約6kmのウォーキングを行った。	南区すこやかクラブ連合会や健康づくりサポーターと連携してウォーキングコースを設定し、11月頃に実施予定。	継続	南区役所
大型商業施設と協働した健康づくり事業	区内にある大型商業施設イオングループ3店舗(イオン洛南ショッピングセンター、イオンモールKYOTO、イオンモール京都桂川)と協働し、高い集客力を誇るイオン3施設を拠点とした健康づくり事業を年間を通じ、昨年度に引き続き実施する。 区役所、及び地域包括支援センターや介護保険の事業所、企業との協働による健康チェック・健康相談やイオングループが地域の関係機関と連携して行う健康づくりの事業の支援・広報を行う。	地域	・イオングループ3店舗(イオン洛南ショッピングセンター、イオンモールKYOTO、イオンモール京都桂川)と協働した健康づくり事業を年間25回実施した。 ・健康チェックイベントについては、区役所、地域包括支援センター、介護保険事業所等が連携して実施した。 ・市民しんぶん区版やホームページに掲載する等広報を行った。	・区内イオングループ3店舗(イオン洛南ショッピングセンター、イオンモールKYOTO、イオンモール京都桂川)と協働し、高い集客力を誇るイオン3施設を拠点とした健康づくり事業を継続して実施する。 ・令和元年度に引き続き、区役所及び地域包括支援センターや介護保険の事業所、企業との協働による健康チェック・健康相談を行う。 ・健康づくり事業の支援・広報を行う。	継続	南区役所
若い世代の女性への健康づくり事業	若い世代を対象とした取組として、自身の健康に目を向けることの難しい子育て中の世代の方が「かんたん・手軽」に健康に関心を持っていただくことを目的にリーフレットを作成し、区役所や大型商業施設に配架するなど、広く広報を行う。 また、子育て中の世代が集まる場に出向き、マンマモデル、口腔ケアグッズ、パワーポイント等を用いて健康教室を開催する。 乳幼児健診等で区役所に来所した保護者に対し、乳がんの早期発見のための啓発をより充実させ、健(検)診の受診勧奨を行う。	地域	・若い女性の健康づくりのためのリーフレット「ままけん」を作成し、区役所や大型商業施設に配架するなど、広く周知した。 ・児童館に出向き、来所した保護者に対し、乳がんや口腔、栄養の講話を行った(年間14回)。 ・3歳児健診で区役所に来所した保護者に対し乳がん予防啓発を行った(年間24回)。	・令和元年度に引き続き、子育て中の世代が集まる場(児童館等)に出向き、乳がん、口腔ケア、栄養等の健康教室を開催する。 ・幼児健診等で区役所に来所した保護者に対し、乳がんの早期発見のための啓発をより行い、健(検)診の受診勧奨を行う。 ・引き続き「ままけん」を区役所や大型商業施設で配架し、また健康教室をはじめ様々な機会でも説明し、配布する。	継続	南区役所
大型商業施設での子育て支援拠点事業～「出張児童館」等地域の企業と協働した子育て支援事業～	安心して子育てができる地域づくりをめざし、区内にあるイオングループ3店舗を子育て支援の新たな拠点に位置付け、関係機関や企業、地域のボランティアの力を結集し、子育て支援事業を推進する。 ○イオン各店舗での「出張児童館」などの実施 南区内13児童館が行う事業、親子で楽しめる遊び、工作など出張実施や育児、子育て相談事業を実施する。 ○イオン各店舗での子育て支援情報の発信 子育て支援拠点を充実させるため、「子育て支援情報コーナー」として、市内で育った檜の木製パンフレット台を常設し、子育て支援情報を発信する。 ○イオン各店舗での子育て中の母親向けの健康教室の実施 子どもや家族の健康意識の向上・生活習慣の変化へとつながることをめざし、管理栄養士、歯科衛生士、保健師等専門職種によるアプローチを実施する。	地域	・イオン各店舗での「出張児童館」の実施 南区内13児童館が行う事業、親子で楽しめる遊び、工作など出張実施する出張児童館を8回実施。 ・イオン各店舗に常設している「子育て支援情報コーナー」を、子育て支援情報の発信に活用した。 ・子育て中の母親向けの健康教室の実施 保健師、管理栄養士、歯科衛生士が中心となり、乳幼児のいる家庭向け「防災イベント」を実施した。区役所防災担当、健康長寿推進担当と協力開催し、南歯科医師会や明治(株)、(株)サンスターの企業協力を得られた。 イオンモールKYOTOとイオンモール京都桂川で各1回計2回実施	令和元年度に引き続き、安心して子育てができる地域づくりをめざし、イオン3店舗を子育て支援の拠点と位置付け、関係機関や企業、地域のボランティアの力を結集し、子育て支援事業を推進する。 ・イオン各店舗での「出張児童館」などの実施 ・イオン各店舗での子育て支援情報の発信 新たに子育て支援ルーム「すくすくみなみ」や地域の「子育てサロン」等の案内パンフレットを作成し、広く区民に広報する予定。 ・イオン各店舗での子育て中の母親向けの健康教室の実施	充実	南区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
健康教育(こころのふれあいネットワーク) 出前講座	精神障害者に関わる事業所(団体)が地域に出向き、精神障害に関することや事業所(団体)の活動を周知することにより、事業所(団体)と地域住民が顔の見える関係を構築し、地域住民が気軽に相談できる環境を整えることにより、精神障害者への支援を円滑に行い、精神障害者が安心して生活できる地域づくりにつなげる。 実施主体:南区こころの健康を考える会 事務局(障害保健福祉課・区社協)にて事前調整を行い、南区こころの健康を考える会の構成団体を派遣する。	地域	・11月12日 20人参加 「相談支援機関の紹介, 障害福祉サービスについて」 ・令和2年2月17日 30人参加 「相談機関の紹介」 ・令和2年2月17日 31人参加 「社員のメンタルヘルス, 病気や障害の特性について」	引き続き、出前講座を実施する。ちらしのほかに市民しんぶん区版や「みなみなみなみオンライン」(南区SNS)にて周知する予定。	継続	南区役所
右京子どもの未来応援事業	子育て世帯を地域全体で支え、子どもを地域や社会の宝として大切にはぐくむため、地域での子育て世帯への見守り支援等で活躍する人材の育成や乳幼児健診から広がる～親子のはぐくみ交流事業～を実施し、「はぐくみ文化」を継承・発展させる。 【取組内容】 ①右京子どもはぐくみサポーター養成講座 ②右京子どもはぐくみサポーター実践講座 ③右京子どもはぐくみサポーター活動の拡大 ④乳幼児健診から広がる～親子のはぐくみ交流事業～	区民	①右京子どもはぐくみサポーター養成講座 7/17, 7/24実施。新たに28人のサポーターが登録 ②右京子どもはぐくみサポーター実践講座 11/20, 12/4実施。 ③右京子どもはぐくみサポーター活動の拡大 親子のはぐくみ交流事業に加えて、サンサにここ広場、親子すこやか発達教室に活動の場を拡大した。 ④乳幼児健診から広がる～親子のはぐくみ交流事業～ サンサンひろば年48回, およこ井戸端ひろば年36回, 親子DEサンサ健康ひろば年36回実施。	①子育て情報発信事業(新規) ②右京子どもはぐくみサポーター実践講座(継続) ③右京子どもはぐくみサポーター活動の拡大 親子のはぐくみ交流事業, サンサにここ広場, 親子健やか発達教室での活動を継続し, 新たな活動の場を開拓する。 ④乳幼児健診から広がる～親子のはぐくみ交流事業～(継続)	継続	右京区役所
健康長寿のまち右京推進プロジェクト	区民の健康寿命の延伸を目指し、区内27団体で構成する「健康長寿のまち右京」推進プロジェクトチームを設置し、区民主体の健康づくりを推進する。 【主な取組予定】 ①プロジェクト会議, 社会資源の情報発信 ②区民ふれあいまつりブース出展・健康づくりフェスタ(包括連携協定に基づく協働事業), 商業施設等での健康測定等 ③健康御朱印帳(第4巻), がん検診受診率向上の取組 ④「京の食文化と健康」をテーマにした講演会(シンポジウム)	区民	・右京健康御朱印帳第4巻 健康づくりの取組参加で景品交換(交換数562名) ・第4回龍頭祭×健康長寿のまち右京「健康づくりフェスタ」 学園祭に併せた健康づくりイベント(参加者830名) ・健康×食文化をテーマとした講演会(参加者98名) ・がん検診の受診率向上の取組 ・歯のひろば(参加者268名) オーラルフレイル対策の取組 ・右京区民ふれあいフェスティバル2019 健康づくりのブース出展(参加者1,884名) ・サンサ健康広場 ボランティア, 地元役員等が協力して開催 ・健康づくりに関する情報発信 フレイル対策などを盛り込み, 作成検討中 ・商業施設での健康測定 フレイルに特化し, 健康づくりのきっかけとなるよう工夫	令和元年度と同様に実施予定	継続	右京区役所
気づき はじめる 健康づくり ～右京からだの学校～	区民が、地域ぐるみで楽しみながら健康づくりに取り組むプログラムを、京都大学と連携して実施する。3か年計画が終了するため、各地域の取組と連携できるよう検討していく。 【実施内容】開催回数:9回 体力測定, 運動・栄養・口腔などの講座, からだの連絡帳で生活習慣の振り返り, 評価コメントフィードバック, 交流会	区民	5月22日 始業式 参加者60名 6月11日, 24日 第1回体力測定会 参加者75名 7月29日 骨密度測定会 参加者67名 9月4日 ウォーキング講座 参加者51名 10月18日 遠足(ウォーキング) 参加者26名 11月13日, 26日 第2回体力測定会 参加者52名 12月18日 お口の健康講座 参加者36名 12月11日, 19日 茶話会 参加者39名 1月22日 ロコモ予防講座 参加者43名	「からだの学校」としての事業は終了。 自主グループとしての集まりなどについての支援を検討。	廃止	右京区役所
右京区民ふれあい事業	区民相互のふれあいと地域の活性化を図る「右京区民ふれあいフェスティバル」や、生きがいづくりにつながる「右京区民文化フェスティバル」, 「右京区民美術展」などを開催することにより、「健康長寿のまち・右京」の取組をさらに推進する。	区民	日時:11月9日(土) 午前10時～午後3時 場所:太秦安井公園及び右京ふれあい文化会館 (右京区太秦安井西裏町) 来場者数:延べ20,000人	日時:令和2年10月24日(土) 午前10時～午後3時(予定) 場所:太秦安井公園及び右京ふれあい文化会館 (右京区太秦安井西裏町)	継続	右京区役所
思春期健康教育	【目的】 思春期の心身の変化や妊娠・出産及び赤ちゃんのいる生活について学ぶことで、いのちの大切さ, 自分も相手も大切にすることを育む機会とする。 【内容】 講義:実習(赤ちゃん人形の抱っこ・オムツ換え, 沐浴実習, 妊婦体験等)	地域	7/10 京都府立豊学校高等部 10/3, 11/11 京都府立北嵯峨高等学校 11/29 京都市立太秦中学校 2/18 花園中学校	管内中学校・高等学校等の依頼により継続実施。	継続	右京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
親子で楽しむ健康教室	<p>【目的】 児童館やつどいの広場に出向いて育児や健康づくりについて正しい知識を啓発することで、未就園児を在宅で育児中の保護者への子育てサポートの機会とする。</p> <p>【内容】 講義、個別相談等</p>	地域	管内児童館、つどいの広場等への出前講座 24回 651人	管内児童館、つどいの広場等の依頼により継続実施。	継続	右京区役所
健(検)診の受診率向上に係る取組	<p>右京区では、悪性新生物が死亡原因の1位であることから、生活習慣の改善やがんの早期発見が課題となっており、特定健診やがん検診の受診率向上を目指して、受診の必要性や方法について啓発が必要である。</p> <p>特に乳がん検診の受診率(※)は低迷しており、受診率向上に繋がるよう3歳児健診の機会を利用し、がん検診の普及啓発を図るため、4月、5月実施の乳がん検診前の1月から3月にかけて、パネル展示やがん検診の案内ビラを配布し普及啓発を行う。</p> <p>(※)京都市がん検診受診率 乳がん検診 平成28年度 右京区 17.2% 京都市15.2% 平成29年度 右京区 10.6% 京都市10.9%</p> <p>胃がんについても、特定健診の会場等でパネル展示を実施し、検診の案内を行うことで、受診率の向上を目指す。</p>	地域	<p>・乳がんの触診モデルや啓発パネルを展示し、看護師・保健師による説明や案内を実施 ★3歳児健診の場を活用した啓発(令和2年1月～3月) ★第11回右京子育てサロン サンサにここ広場での啓発(11月12日開催) ・イオンモール京都五条でのTVモニターによる啓発</p> <p>【効果】 4月～5月乳がん検診(巡廻)受診者数 平成29年度 1,247名 平成30年度 1,146名 令和元年度 1,253名 ※前年比9.3%増加</p>	令和元年度と同様に、3歳児健診などの場を活用し、啓発活動を実施する。	継続	右京区役所
健康長寿のまち右京を推進するための取組 ～地域出張型健康教室(アウトリーチ事業)～	<p>右京区では、高齢化率(※1)が年々増加し、要介護出現率(※2)も高い。介護要因の中で、運動機能の低下、生活習慣病、加齢による衰弱が半数以上を占めている。また、特定健診の結果より、20年度から29年度にかけて、高血圧、糖尿病で治療中のものの割合が増加(※3)しており、生活習慣病の予防、フレイル(全身の虚弱)対策に取り組んでいく必要がある。そのため介護要因となるロコモティブシンドロームや生活習慣病等区民の身近な場所で健康教室等を実施し、生活習慣を改善し、こころと体の健康づくりに取り組む。</p> <p>(※1)高齢化率(各年10月1日)30年28.2%(全市27.8%) 29年27.9%(27.5%) (※2)要介護出現率(30年9月30日時点)21.3%(全市21.7%) (29年9月30日時点)21.8%(全市22.1%) (※3)高血圧:20年度28.9%(全市28.3%)⇒29年度30.6%(全市29.8%) 糖尿病:20年度4.7%(全市4.6%)⇒29年度6.0%(全市5.7%)</p>	地域	39件実施	令和元年度と同様に実施予定	継続	右京区役所
商業施設等での健康測定(仮称)	<p>区民が普段買物等で利用している商業施設等で健康測定を行うことにより、自分の健康に関心を持ち健康づくりのきっかけとすることで、健康寿命を延伸し、区民が住み慣れた地域でいつまでも健康にいきいきと自分らしく生活できるまち右京を目指す。</p> <p>【内容】 ①測定内容(委託業者により検討、骨密度) ②運動メニューの提案</p>	地域	令和2年3月3日(火)イオンモール京都五条にて、健康測定「フレイルってなに?知って始めるフレイル予防!」を開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した。	令和2年度は実施予定なし	継続	右京区役所
右京区健康づくりサポーター「チームめばえ」10周年記念イベント	<p>右京区では、平成21年9月に市民の方とメタボピクスを行うサンサ健康広場の実施を開始し、同時に健康づくりサポーターの活動も開始された。当初区役所のみで実施していたサンサ健康広場は、平成30年現在、区内6か所に広がり、参加者は延べ80,000人を超えた。</p> <p>1週間に6か所の会場での実施は、他区では例をみない。活動場所の広がり、参加者の増加は、健康づくりサポーターの熱心な活動のたまものである。</p> <p>健康づくりサポーター事業は事業開始から10年目を迎え、健康づくりサポーターの活動の場であるサンサ健康広場の参加者等に健康づくりにより一層励んでいただけるよう、以下の取組を行い、健康づくりを広く啓発し、今後の活動の機会、場所を広げ、より一層の活動の活躍化に繋げたい。</p> <p>【内容】 ①サンサ健康広場において参加記念品の配布 ②サンサ健康づくりガイド(仮称)の作成 サンサ健康ひろばの参加者にアンケート調査を実施。健康意識の深まりを確認し、今後の参加者の拡大に繋げると共に、意識調査のまとめ、体操の内容等を広く区民に啓発するためのサンサ健康づくりガイド(仮称)を作成し、関係機関、区民等に配布し、健康づくりの啓発を行う。</p>	地域	<p>・10周年にあたる9月に、サンサ健康広場の各会場において参加記念品を配布。 ・令和2年3月、冊子「健康づくりのとりくみ」を作成し、令和2年度に右京区民に配布予定。</p>	10周年記念イベントに関しては終了する。 ※サンサ健康広場については、今後も実施予定。	廃止	右京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
けいほくヘルスカレッジ	京北出張所で行う健康教室(4回シリーズ) 【内容】 ①病態別健康教室(高脂血症 医師の話・栄養士の話) 血管年齢測定 ②病態別健康教室(糖尿病 医師の話・栄養士の話) 血管年齢測定 ③整形疾患(医師・理学療法士または健康運動指導士) ④肺疾患について(医師・作業療法士)	地域	京北出張所において4回シリーズで下記のとおり実施。 ①7月22日『血液サラサラでいきいき生活!』(高脂血症) 医師および栄養士講話・血管年齢測定(参加者34名) ②8月22日『糖尿病予防でいきいき生活!』(糖尿病) 医師講話・糖尿病認定看護師によるフットケア講話・血管年齢測定(27名) ③10月24日『腰痛・膝痛予防でいきいき生活!』(整形疾患) 医師講話, 理学療法士による講話と体操(18名) ④11月7日『肺の病気予防でいきいき生活!』(呼吸器疾患) 医師講話・作業療法士による講話および体操(12名) 計4回 91名	テーマを変えて4回シリーズで実施する。 ＜内容＞ ①病態別健康教室(心疾患・高血圧)(医師と栄養士の講話・血管年齢測定) ②病態別健康教室(糖尿病・予備軍)(医師と栄養士の講話・血管年齢測定) ③便秘について(医師講話と体操) ④更年期障害(医師講話と体操)	継続	京北出張所
地域における健康づくり事業 サロン等出前健康教室	老人クラブやふれあいサロンなどの参加者が積極的に健康づくりに取り組むことが出来るように, 生活習慣病の予防や健康づくりの基本的な知識を普及する。	地域	サロン等出前教室は下記のとおり実施。その他サロンのうち②③については栄養士を雇い上げて講話を実施。 ＜弓削ラウンジ＞いずれも血圧測定・ミニ講和 ①5月8日 血圧測定・ミニ講和(参加者26名) ②7月3日 血圧測定, ミニ講和(17名) ③9月4日 血圧測定, 体操(23名) ④11月6日 血圧測定, ミニ講和(16名) ⑤1月8日 血圧測定, ミニ講和(15名) ⑥3月4日 血圧測定, ミニ講和(8名) ＜その他のサロン＞血圧測定・ミニ講和 ①7月9日 下弓削サロン 血圧測定, 栄養士講話(13名) ②7月25日 黒田ふびすサロン ミニ講和・口腔体操(8名) ③8月19日 周山サロン 血圧測定・栄養士講話(16名) ④8月29日 上黒田サロン 血圧測定・ミニ講和(6名) ⑤10月10日 中地サロン 血圧測定・ミニ講和(11名) ⑥11月28日 柏原りんどうサロン血圧測定・ミニ講和(5名) ⑦1月30日 宇津いそみ会/宇津老人クラブ血圧測定(14名) 計13回178名	弓削ラウンジについては奇数月に実施されており, 令和2年度についても依頼を受けているため, 毎回保健師による血圧測定とミニ講和を実施予定。 弓削以外の地区のサロンについては, 依頼があった時の対応になるが, おおむね令和元年度と同程度の実施を予定。 また, うち2回について講師を雇い上げて健康に対する講話などを行う。	継続	京北出張所
ロコモ予防教室	運動習慣をつくり, ロコモティブシンドロームを予防し健康寿命を延伸させることで, 要介護状態になることを防ぎ, 個人の生活の質を向上させることを目的とする。また, 生涯の健康づくりのため, 健康に対する情報の提供, 運動習慣への取り組みを習慣化するための教室として5回シリーズで実施し, 自分に合った運動習慣を見つけ継続できるようサポートする。	地域	5回シリーズで下記のとおり実施も, 5回目は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した。 ①11月15日 ロコモ度測定・運動指導士による運動・交流(参加者16名) ②12月9日 医師講話・栄養士による講話(16名) ③1月27日 運動指導士による運動・ウォーキング実践(9名) ④2月25日 血圧測定・運動指導士による運動(15名) ⑤3月13日 中止	令和元年度のロコモ予防教室参加者に対して, 2回シリーズでロコモOB会を実施する。 令和2年度はフレイル予防教室(仮)を4回シリーズで実施の予定。 ＜内容＞ ①医師講話・健康運動指導士による講話と運動の実技 ②栄養士講話・健康運動指導士による運動の実技 ③歯科衛生士の講話・健康運動指導士による運動 ④健康運動指導士による運動	継続	京北出張所
地域における健康づくり事業 筋トレだるま会への出前健康教室	筋トレだるま会では普段から椅子に座って行える運動やヨガ, 3B体操や頭の体操などを月に2回行っている。参加者が運動面以外でも積極的に健康づくりに取り組むことが出来るように, 生活習慣病の予防や健康づくりの基本的な知識を普及する。	地域	おおむね月2回自主的に実施しており, 各回講師を依頼するなどして, ヨガや3B体操や頭の体操を主に実施している。京北出張所は地域包括支援センターと協力して支援に当たっており, 毎回脳トレなどを実施している。 京北出張所が主で支援したのは, 4月5日(21名), 6月10日(18名), 8月2日(10名), 9月6日(13名), 10月4日(14名), 11月20日(13名), 12月10日(17名), 2月21日(15名) 【計8回 121名】 うち2月21日は歯科衛生士を雇い上げ, お口の健康について教室を開催した。	令和2年度も同様の形でおおむね月2回開催予定。そのうち, 12回について保健師に依頼があり, 引き続き保健師が脳トレなどで協力予定。また, うち1回サロンとして講師を雇い上げ健康に関する講話などを行う。	継続	京北出張所
保健委員研修会	例年保健委員に対する研修の一環として, 医師などによる講演会を行っている。セット検診等の各種の保健事業に協力していただく保健委員に対し健康に関する正しい知識を学んでもらい, 日々の活動にいかしていただくものとする。詳細については, 保健委員や事務局である京北自治振興会と協議しながら計画する。また, 一般の地域住民にとっても健康に関する知識を普及啓発する機会となるため, 一般住民へも周知を行う。	地域	2月13日 『がんの話』 医師講話 参加者 29名	令和3年2月頃に開催予定あり, 令和元年度と同様に協力予定。テーマなどの詳細については, 京北保健協議会の新年度の理事などが決まってから理事会で決定予定。	継続	京北出張所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
子どもはぐくみセミナー・はぐくみシンポジウム	「子どもはぐくみセミナー」、「はぐくみシンポジウム」や地域で親子を支える健康教室等を開催し、育児について相談できる人や場を増やし、地域ぐるみで子育てに取り組む環境づくりとはぐくみ文化の醸成に取り組む。	地域	多彩なテーマでたけにょんはぐくみセミナー一年10回開催(6月22日, 7月25日, 8月30日, 9月30日, 10月29日, 11月28日, 12月11日, 1月16日, 2月13日, 3月10日)子どもはぐくみウィーク(10月29日～11月2日)の中でシンポジウムや参加型イベント(わくわくはぐくみパーク), 絵画展などを集中実施した。	「子どもはぐくみセミナー」、「はぐくみシンポジウム」や地域で親子を支える健康教室等を開催し、育児について相談できる人や場を増やし、地域ぐるみで子育てに取り組む環境づくりとはぐくみ文化の醸成に取り組む。	継続	西京区役所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】西京健康ひろば	幅広い年齢層の区民を対象に、健康づくりの啓発と情報提供を目的として開催する。区内の保健・医療・介護分野における関係機関と協働し、企業の協力も得て、健康クイズ&スタンプラリー等を取り入れ、より楽しみながら健康への関心を高められるよう充実を図る。	区民	6月22日午後2～4時30分に西文化会館ウエスティにて開催した。 今回新たに「健康」をテーマにしたクイズ&スタンプラリーやシナプソロジー体験会を実施。幅広い年齢層の区民が来場し、来場者数は680名。	幅広い年齢層の区民を対象に、「歯のひろば」と、生活習慣病予防に重点をおいた啓発、情報提供を目的として開催する。区内の保健・医療・介護分野における関係機関と協働し、企業等の協力も得て、健康に関するクイズ&スタンプラリー等の内容を充実させ、より楽しみながら健康への関心を高められるよう充実を図る。	継続	西京区役所 (健康ひろばは 洛西支所協力)
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】人生100年時代の学び舎(病態別健康教育)	【目的】 人生100年時代を見据え、区民が健康を維持・増進していくため、かかりやすい病気や症候群等について学ぶ機会を持ち、知識を得ることで、その発症予防や重症化予防に取り組む。 平成31年度は、死亡原因の1位である「がん」やその他の生活習慣病をテーマとして取り上げる。 「人生100年時代の学び舎」として洛西支所とも連携し実施する。 【内容】 (1) (仮)「がんの最新情報を知ろう！」 医師による講話 がんに関する専門家による話 (2) (仮)「血圧が高め、血糖値が高めと言われたあなたへ」 医師による講話 PTや健康運動指導士による運動指導 (西京医師会、製薬会社等と共催予定)	地域	区内の医療機関から講師を招き、区民対象の公開講座を実施した。また両講座とも一般社団法人西京医師会から後援をいただいた。 (1)テーマ「健康寿命をのばすカギ 血管を若々しく！」 日時:12月17日(火)14～16時 場所:西京区役所大会議室 講師:三菱京都病院名誉院長/人間ドックセンター長 三木真司氏, 同病院理学療法士 田中宇大氏 参加者数:82名 (2)テーマ「大腸がんを学ぶ～予防と早期発見, 早期治療～」 日時:令和2年1月22日(水)14～16時 場所:西文化会館ウエスティ創造活動室 講師:京都桂病院消化器センター 消化器内科部長 日下利広氏, 同病院がん相談支援センター ソーシャルワーカー主任 辻いづみ氏 参加者数:65名	区民を対象に生活習慣病(がんを含む)に関する講演会を開催し、その発症予防や、健診(検診)受診率の向上, 早期発見, 重症化予防を目指す。従来同様、区内の医療機関等や西京医師会と連携し開催することで、地域保健医療の連携を推進する。(1～2回)	継続	西京区役所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】西京健康ウォーキング竹エクササイズ	【目的】 西京区の豊かな自然や文化(史跡や名刹)にふれながら、ウォーキングの楽しさを実感し、日々の生活に取り入れ、身体活動量を増やす機会とする。	地域	健康づくりサポーターと協働し、区民がそれぞれに適した方法で運動を生活に取り入れ、健康づくりを継続していくための場づくり、仲間づくりを推進した。 (1)第1回 令和元年11月6日(水) 参加者数:29名 (2)第2回 令和2年3月4日(木)実施予定 竹エクササイズ教室(8月を除く月1回開催)	健康づくりサポーターと協働し、区民がそれぞれに適した方法で運動を生活に取り入れ、健康づくりを継続していくための、場づくり、仲間づくりを進める。地域の自然、文化、史跡等新たな発見と愛着にもつなげる機会とする。	継続	西京区役所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】子どもはぐくみセミナー等における若年期～働く世代への健康教育	【目的】 生活習慣病のより根源的な予防対策として、その発症基盤となる望ましくない生活習慣の定着を防ぐことが重要であるが、健康教育が、高校卒業以降から特定健診・特定保健指導対象年齢までの20年余りに渡り分断されてしまっている現状がある。働く世代の生活習慣病予防を効果的に進めるために、小児期、青年期からの生活習慣病予防が重要であり、親と子どもの健康に関するテーマから入る。 【内容】 ・(仮)「生活習慣病チェック～親子で取り組もう！」(血管年齢等の測定、防煙啓発、指導も含む) ・乳がん検診, 子宮頸がん検診, 青年期健康診査についても勧奨する。	地域	・たけにょんはぐくみセミナーにて テーマ:美しい姿勢と健康のために「骨密度とお口のうるおい測定&健康体操」 日時:令和2年1月16日(木)10時～11時30分 内容:講話(生活習慣病), 測定(骨密度, お口のうるおい), お口の体操, 健康体操等 ※乳がん検診, 子宮頸がん検診, 青年期健康診査についても勧奨実施。 ・その他子どもはぐくみ室事業にて 乳がん・子宮がん検診, 青年期健康診査の啓発(乳がんについては健康づくりサポーターと共働)	親と子どもの健康に関するテーマを糸口に、「西京たけにょん」を用いたキャッチフレーズを作成し、それを活用しながら、生活習慣病予防に関心を高めるきっかけづくりを行う。 子どもはぐくみ室事業において、血圧, 血管年齢, 骨密度, お口のうるおい等の測定等を実施しながら啓発を行う。(乳がん検診, 子宮頸がん検診, 青年期健康診査についても勧奨する)	継続	西京区役所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】男性のためのヨガ×生活習慣病予防	【目的】 壮・中年期の男性を中心に、肥満者、メタボリックシンドロームの割合が増加傾向であり、男性を対象とした教室を実施し、生活習慣病予防へつなげる。 【内容】 ・ヨガを体験し、生活に取り入れ、心身のリフレッシュやメタボ予防に取り組む機会とする ・がん検診受診, 適性飲酒, 禁煙についても啓発の機会とする。 ・食育セミナー(仮)「男のための料理教室」へつなげる	地域	男性が自身の身体状況を把握し、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための正しい知識を得て、いつまでも生き生きと過ごす健康長寿の大切さを認識してもらうことで、健康寿命の延伸に繋げることを目的に開催した。 日時:令和2年1月29日(水)10～12時 内容:講話(生活習慣病), ヨガ 参加者数:12名 男性のための食育セミナーは参加者8名(2月5日開催)	「生活習慣病予防プロジェクト」として、男性も参加しやすい内容を検討する。	廃止	西京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】地域と協働して取り組む健康づくり(出前教室)	<p>【目的】 保健協議会, 地域の関係機関・団体, 企業, 商業施設等と協働で, 健康寿命の延伸を目的として, 生活習慣病予防, 禁煙, ロコモ予防, フレイル予防, 各種健診(検診)受診勧奨, 乳がんのセルフチェックの啓発等を行う。</p> <p>【内容】 ①(仮)「生活習慣病チェック～あなたは大丈夫?～ 若い頃から取り組もう!」(禁煙啓発, 指導も含む) 子ども関係機関, 子どものイベント, 商業施設等での啓発を実施する。 ②(仮)「ロコモ,, フレイルを予防して健康長寿!」 すこやかクラブや地域の高齢者が集まる場に出向き, ロコモ, フレイル予防等 についての健康教室を実施する。(ロコモ度チェック, 骨密度測定等も実施) ③(仮)「乳がんについて」 乳幼児健診や児童館, 子育てサークル利用の保護者を対象として, 乳がん検診やセルフチェック等について啓発する。</p>	地域	<p>それぞれのライフステージにおける健康づくりの普及啓発のため, 出前講座を実施したり, 地域の催しや子育てイベントにおいてチラシの配布や身体計測等を行った。 出前講座:計8回 延べ157名参加 (+令和2年2月12日に1回予定)</p> <p>【内容】 講話(フレイル, ロコモ, 栄養, 生活習慣病, 乳がん検診受診, オーラルフレイル等) 測定(骨密度, 血管年齢測定, 血圧, 口腔水分, パタカ等) 実技(体操, お口の体操, 唾液腺マッサージ, 乳がん触診モデルを用いた乳がんセルフチェックの習得等)</p>	<p>保健協議会, 地域の関係機関・団体, 企業, 商業施設等と協働で, 健康寿命の延伸を目的として, 生活習慣病予防に重点をおいて取り組む。(禁煙, 各種健診(検診), 乳がんのセルフチェック等の啓発も含む) 対象者の課題に応じた内容も実施する。</p> <p>【内容】 ①(仮)「生活習慣病チェック～あなたは大丈夫?～ 若い頃から取り組もう!」 子ども関係機関, 子育てイベント, 商業施設等での啓発を実施する。 ②(仮)「ロコモ,, フレイルを予防して健康長寿!」 すこやかクラブや地域の高齢者が集まる場に出向き, ロコモ, フレイル予防等についての健康教室を実施する。(ロコモ度チェック, 骨密度測定等も実施) ③(仮)「乳がんについて」 児童館, 子育てサークル利用の保護者を対象として, 乳がん検診やセルフチェック等について啓発する。</p>	継続	西京区役所
【人生100年時代の健康づくり「西京いきいき健取物語(たけとりものがたり)」】西京区民ふれあいまつりにおける健康長寿をテーマとしたブース出展	<p>【目的】 「西京区民ふれあいまつり」は, 子どもから高齢者まで幅広い世代の区民が集い, 互いに交流を深めていただく目的で開催されている。 この機会に, 健康や健康寿命の延伸をテーマとし, 生活習慣病予防, 青年期健康診査, がん検診等について啓発を行う。(血圧, 血管年齢等測定も実施)若い世代の区民にも関心を持ってもらえる場とする。</p>	地域	<p>日時:11月16日(土) 内容:血管年齢測定 125名→生活習慣病予防 パタカ測定 105名→オーラルフレイル予防 その他, がん検診, 保健協議会活動, 骨髄バンク等についての啓発 参加者:230名</p>	<p>健康や健康寿命の延伸をテーマとし, 特に生活習慣病予防に重点をおき, 血管年齢等の測定, 健診(検診)の啓発を行う。若い世代の区民にも関心を持ってもらえる場とする。(洛西支所と共働でフレイル予防, 啓発にも取り組む)</p>	継続	西京区役所 (洛西支所 共働)
精神障害者家族のための教室	<p>【目的】 精神疾患・障害のある方の家族を対象とした, こころの健康のための教室を実施する。</p> <p>【内容】 ①精神疾患・障害の理解を目的とした講話 ②心身のリラックスのための実技 ③家族支援等の紹介</p>	地域	<p>精神疾患・障害のある方の家族を対象とした, こころの健康のための教室を実施。 日時:令和2年1月29日14時～16時 内容:①精神疾患・障害の理解を目的とした講話 ②家族支援等の紹介 参加者:32名</p>	<p>継続実施 【目的】 精神疾患・障害のある方の家族を対象とした, こころの健康のための教室を実施する。 【内容】 ①精神疾患・障害の理解を目的とした講話 ②家族支援等の紹介</p>	継続	西京区役所
西京健康ひろば こころの健康・適性飲酒について	<p>【目的】 「西京健康ひろば」は, 子どもから高齢者まで幅広い年齢の区民を対象として, 健康について普及啓発を行うものである。その啓発ブースにおいて, こころの健康に関する普及啓発を実施する。</p> <p>【内容】 ①適性飲酒に関する講話・アルコール体質判定 ②リーフレット等の配布</p>	地域	<p>啓発ブースにおいて, こころの健康に関する普及啓発を実施。 日時:6月22日14時～16時 内容:①適性飲酒に関するクイズ・解説 ②リーフレット等の配布 参加者:全体680名 ブース立寄り320名</p>	<p>継続実施 【目的】 「西京健康ひろば」は, 子どもから高齢者まで幅広い年齢の区民を対象として, 健康について普及啓発を行うものである。その啓発ブースにおいて, こころの健康に関する普及啓発を実施する。 【内容】 ①適性飲酒に関する講話・アルコール体質判定 ②リーフレット等の配布</p>	継続	西京区役所
思春期からのライフプラン(思春期健康教室)	<p>【目的】 西京区は, 市内で最も15歳未満人口割合が高い区で, 年間出生数も多く, 将来の子育て世代への働きかけが重要である。 西京管内の中学校や高校と連携して, 命の尊さやつながりを学び, 将来自分が子どもを育てていくことの見通しを持ち, HIVや望まない妊娠を予防し, 自身の健康についても考える機会とする。 ひいては児童虐待の予防につなげることを目的とする。</p> <p>【内容】 ①自己のライフプランと妊娠・出産・育児について ②HIV・性感染症の正しい知識と予防の必要性 ③健康について考えよう! (赤ちゃん人形等を用いて, 実習も取り入れて実施する)</p>	地域	<p>10月24日桂高校, 12月2日桂川中学校にて, 学校と連携し思春期健康講座を実施。約200名の生徒が受講した。</p>	<p>区内の高校や中学校と引き続き連携を取り, 若い世代へ啓発を継続していく。</p>	継続	西京区役所
地域で子どもを支える健康教室	<p>【目的】 子育て中の保護者に対し, 育児に関する知識や情報提供とともに, 育児に関わる周囲の大人の心身の健康にも目を向ける機会とする。</p>	地域	<p>区内関係機関・団体(児童館, 保育所, 民生児童委員等)と連携し, 各学区内機関で年10回健康教室を実施。各回約10組の親子が参加された。</p>	<p>区内関係機関・団体(児童館, 保育所, 民生児童委員等)と連携し, 子どもの健やかな発達・成長の支援とともに, 子育て世代同士や世代間交流, 地域とのつながりの促進によって, 保護者の子育て力を向上させ, 子育ての素晴らしさや地域ぐるみで子どもを育てる大切さを伝える取組を推進する。</p>	継続	西京区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
西京区民ふれあい事業	西京区民相互の積極的な交流とふれあいを深めるために実施する区民ふれあい事業において、「西京区民ふれあいまつり」での健康長寿に関するブースの設置や文化・芸術活動のステージ発表等を行うとともに、春・秋の文化作品展や俳句・短歌教室を開催するなど、区民の健康づくりや生きがいづくりにつながる取組を引き続き実施する。 また、同じく区民ふれあい事業として、西京区内の各地域ごとの特色や個性を活かしたコース設定による「西京ウォーキングマップ～地域の魅力再発見～」を活用した「西京区歴史・文化・健康づくりふれあいまつりウォーキング」を実施し、西京の良さや魅力を再発見してもらおうとともに、区民の健康増進を図る。	区民	左記事業については、西京区民ふれあいまつりにおける健康長寿をテーマとしたブース出展、西京区民ふれあいまつり西京区歴史・文化・健康づくりふれあいまつりウォーキングの2事業に分けて記載	令和元年度と同様に実施予定	継続	西京区役所 洛西支所
西京区民ふれあい事業 西京区歴史・文化・健康づくり ふれあいウォーキング	西京区の歴史や文化に親しむまち歩き事業。 地域の方との交流を通じたまち・人の「つながりを育てる」きっかけづくりや、地域へのより一層の親しみ、魅力を再発見するとともに、健康づくりの習慣化を図り、豊かな自然とコミュニティに囲まれた「西京ライフ」の楽しさを実感していただく。	区民	今年度は、松尾学区自治連合会のボランティアによる協力や京都市考古資料館の学芸員による古墳の解説、健康づくりサポーターの体操指導など、地域や他団体との協働で実施した。 日時:11月30日(土)午前9時30分～正午 場所:集合 西京区役所, 解散 松室やすらぎの庭 コース:区役所⇒西芳寺川古墳群⇒松室やすらぎの庭 参加者:48名	継続実施 日時:未定 場所:未定 コース:洛西支所管内 定員:60～100名程度	継続	西京区役所 洛西支所
らくさい健康長寿プロジェクト	誰もが年齢を重ねてもいきいきと活動し、地域の担い手として活躍できるまちづくりを目指し、「らくさい健康長寿プロジェクト」に取組む。今年度は、急速に進む高齢化に向けて、主にフレイル(健康と要介護の中間の状態)予防の普及啓発や生活習慣改善の実践につながる事業を実施し、これらの周知及び参加促進を図るため、スタンプラリーを実施する。地域の団体や企業、高齢サポート等の関係機関、地域住民と協力して取り組んでいく。 【主な取組予定】 ①スタンプラリー(洛西支所・西京区役所や関係機関が実施する健康づくりに関する事業やイベントに参加し、スタンプを集めて景品交換) ②講演会(テーマ:フレイル予防) ③健康づくりフェスタ(地域の商業施設にて開催予定) ④その他(竹エクササイズ, ウォーキングラリー, 健康ダンス教室, 食育セミナー, お口の健口教室等の事業において、フレイルの普及啓発を行う)	区民	【主な取組】 ・スタンプラリー(5月15日～3月27日) ・講演会「健康長寿の鍵は“フレイル予防”～自分でできる3つのツボ～」(11月29日) ・健康づくりフェスタinラクセーヌ(12月10日) ・フレイル予防実践講座1「お口からフレイル予防」(2月21日) ・フレイル予防実践講座2「食生活からフレイル予防」(2月28日) ・その他フレイル予防の実践につながる事業(ウォーキングラリー, 竹エクササイズ教室, 健康ダンス教室&リーダー養成講座, 食育セミナーなど)を開催した。	令和2年度は、住民がいつまでも健康で生きがいを持ち、自立した生活を送ることができるよう、フレイル(健康と要介護の中間の状態)対策に主眼を置いたシニアスクール(仮称)の開校や、地域でフレイル予防を実践する支援者の養成などにより、健康づくりと社会参加を促進し、住民と共に継続的にフレイル予防に取り組む仕組みを作る。 【主な取組予定】 ①スタンプラリー(洛西支所・西京区役所や関係機関が実施する健康づくりに関する事業やイベントに参加し、スタンプを集めて景品交換) ②セカンドライフ健康大学(仮称)の開校 ③健康づくりフェスタ(地域の商業施設にて開催予定) ④フレイル予防実践研修(仮称) ⑤その他(竹エクササイズ, ウォーキングラリー, 食育セミナー, お口の健口教室等の事業, がん予防, 禁煙対策)	継続	洛西支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
木のぬくもりが育てる「洛西子どもはぐくみプロジェクト」	市内産木材「みやこ杉木」で作った子育て支援スペース「らくさいきのひろば」を活用し、子育て情報を分かりやすく発信するほか、地域の団体等と連携し、子育て中の親子の健康等に役立つ講座や定期的なイベントなどを実施する。	区民	支所1階の子育て支援スペース「らくさいきのひろば」において、地域と連携した子育てイベント及び子育て講座を定期的開催し、地域の子育て環境の充実を図った。 ○子育てイベント ・毎月第2、第4木曜日「えほんふれあおう！」 ・毎月第2月曜日「ぐんぐん☆ぶらす」(※月により日程変更あり。) ・毎月第3木曜日「ま〜ぶりんぐ in らくさいきのひろば」(※8月と3月は休み) ○赤ちゃんからの絵本とコンサート 日時:10月26日(土)11時~12時 主催:京都市洛西図書館 内容:京都市立芸術大学の学生によるヴァイオリン・チェロの演奏、図書館司書による絵本の読み聞かせ等 ○木のぬくもり子育て講座 各回定員10名(講座内容により変更あり) ・4月22日(月)「夜泣き対処のツボを知ろう! ママパパと赤ちゃんの安眠ケア講座」 ・5月27日(月)「大切な子どもを災害から守ろう! ママパパのための子ども防災講座」 ・6月24日(月)「赤ちゃんの言いたいことが分かる! ジェスチャーで伝えるベビーサイン体験講座」 ・7月22日(月)「子育て中のあなたのキモチ、色から探ってみませんか? カラーセラピー体験講座」 ・8月26日(月)「片づけ上手になる始めの一步! 親子で楽しくお片づけ講座」 ・9月30日(月)「もっと絵本を楽しもう! 赤ちゃん絵本の読み聞かせ講座」 ・10月28日(月)「毎日のごはんでもう悩まない! 幼児食のキホン講座」 ・11月25日(月)「自宅でチャレンジ! 子どもヘアカット講座」 ・12月16日(月)「カラダの不調は骨盤で解消! 自宅でできる自力整体講座」 ・1月27日(月)「歌って渡って楽しく学ぼう! おまわりさんの交通安全講座」 ・2月17日(月)「離れたくても離れられない?! 育児中のスマホとの付き合い方講座」 ※以下、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 ・3月23日(月)「寒い日でも平気! おうちで楽しくベビトレヨガ講座」	支所1階の子育て支援スペース「らくさいきのひろば」にて、地域の団体等と連携した子育てに役立つ保護者向けの子育て講座や定期的なイベント等を実施する	継続	洛西支所
たけっこぐんぐんプロジェクト	民生児童委員など子育て応援者と関係機関が協働し。親子が遊びに行ける場所や行事、医療機関、応急手当などを掲載した「らくさい子育て情報マップ」の普及、同マップを活用し児童館等での様々な行事(食育、発育のセミナーなど)をつなぐスタンプラリー、親子の交流の集いの開催など、地域ぐるみの子育て支援に取り組む。	区民	10月1日から2箇月間にわたり、協力機関などで行われる子育て支援事業を巡る「らくさい親子はぐくみスタンプラリー2019」を開催した。(スタンプ台紙650枚配布。達成者84名)。今年度は食育や地産地消の促進を図るため、特別企画として大原野産の野菜等が当たる抽選会を11月27日開催の「らくさいっこ あつまれ〜」で実施した。	引き続きスタンプラリー等の企画を実施することにより、地域ぐるみの子育て支援を更にすすめていく。	継続	洛西支所
はじめての健康ダンス教室〜ヒップホップダンスで認知症予防〜(8回シリーズ)&ダンスリーダー養成講座	【目的】 運動効果が高く、かつ楽しく、継続しやすいヒップホップの要素を取り入れた健康ダンスを通じて運動習慣を身に付ける契機として、30年度に引き続き「健康ダンス教室」を開催する。認知症予防やストレス軽減に効果が期待されるプログラムを実施し、効果の確認のため認知機能に関する測定検査を行う。これにより、健康づくりや介護予防のために運動を習慣づけることの大切さをより多くの人に知ってもらい、参加者の中からダンスの楽しさや運動することの楽しさを地域で広めてくれるダンスリーダーの育成につなげる。 【内容】 60歳以上を対象に、全8回の開催。(うち2回、認知機能に関する測定検査を実施。) 認知機能測定が無い回には、健康づくりやフレイルに関する情報提供や、教室終了後に地域で自主的に健康づくりに取り組むグループが立ち上がるような仲間作りの機会の提供を予定している。 ※協力:日本ストリートダンススタジオ協会、奈良県立医科大学老年看護学講座(共同研究プログラム)	地域	・はじめての健康ダンス教室〜ヒップホップダンスで認知症予防〜(8回シリーズ):38人の申し込みがあり、各回30~35人参加。今年度は、フレイル予防の普及啓発や、教室終了後も、自主グループ活動などにより健康ダンスを続けてもらえるよう、参加者同士の交流を図り、ダンスリーダー養成講座の参加につなげた。 ・ダンスリーダー養成講座は、はじめてのダンス教室を全8回中5回以上参加した者で希望者対象に開催。30人が参加され、26人がダンスリーダーに認定された。(日本ストリートダンススタジオ協会が認定)	事業としては廃止。平成30年度、令和元年度の教室参加者のダンスリーダーを中心に取り組む、地域の自主グループ活動を支援していく。	廃止	洛西支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
健康づくりフェスタ in ラクセーヌ	<p>【目的】 自分自身の健康状態を知り、生活習慣を見直したり、継続して運動をすることで自立した生活を送ることができることを啓発するため、区民が集まるラクセーヌに会場を設けフェスタを開催する。</p> <p>【内容】 健康チェックやウォーキング測定、竹エクササイズの体験、フレイルに関する講話、食育に関する展示(地産地消の観点から、大原野産の旬の野菜の魅力を伝える)、感染予防に関する展示など。</p>	地域	<p>洛西住民に身近な商業施設ラクセーヌ専門店において、「健康長寿の鍵は“フレイル予防!!”」をテーマに健康づくりフェスタを開催した。</p> <p>日時:12月10日(火)13:00~15:00 内容:フレイルチェック、骨密度測定、血糖測定、血圧測定、お口のうるおいチェック、体力測定、竹エクササイズ体験、認知症予防クイズ、大原野野菜を使ったレシピ集の配布、フレイル、感染症予防、がん予防、禁煙についての情報提供などのブースを設置。 参加者:729人(各ブースの参加者の合計)</p>	<p>自分自身の健康状態を知り、生活習慣を見直し、健康づくりにつながる行動に取り組む機会とするため、区民が集まる商業施設等で、「健康づくりフェスタ」を開催する。若い世代にも参加していただくため、区民まつりと同日開催などを検討し、より多くの方に参加してもらえらる取組をしたい。</p> <p>【内容】 フレイル予防の普及啓発、骨密度測定などの健康チェックや竹エクササイズの体験、食育に関する展示(地産地消の観点から、大原野産の旬の野菜の魅力を伝える)、感染予防、がん予防、禁煙に関する情報展示など。</p>	継続	洛西支所
フレイル予防についての講演会	<p>【目的】 急速に高齢化が進行する洛西において、住民がいつまでも健康で自立した生活を送り続けるためには、地域全体で継続したフレイル(健康と要介護状態の中間の状態)対策に取り組んでいく必要がある。 その一環として、フレイルとは、早期に自分の心身状態に気付き、適切な行動をとると、再び健康に戻ることができる「可逆性のある時期」であることや、フレイルの状態になることを予防するために日常生活の中で心掛けが必要な事項等を広く知ってもらい、理解を深める機会とする。</p> <p>【内容】 フレイルに関する医師等による講話</p>	地域	<p>「健康長寿の鍵は“フレイル予防!!”～自分でできる3つのツボ～」をテーマに、フレイル研究の第一人者であり、フレイルチェックの生みの親、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 教授を講師に招き、講演会を開催した。</p> <p>日時:11月29日(金)13:30~15:30 場所:ホテル京都エミナース 大ホール 参加者:約300人</p>	<p>令和2年度も、フレイル予防に関する啓発を継続するとともに、より実践的な講座や地域の高齢者に関わる支援者向け研修を実施する。</p>	継続	洛西支所
食育セミナー	<p>【目的】 食を適切に判断・選択する力を身に付け、より望ましい食生活を実現するため、保健福祉センター又は地域に出向いて、食育に関する講話や調理実習を行う。 若い子育て世代も参加しやすい環境を設定するため、保育を設ける。(全2回)</p> <p>【内容】 保護者が調理実習中、1歳6か月～就学前の幼児の保育</p>	地域	<p>「フレイル予防」、「地元大原野野菜の積極的活用」を独自テーマとして実施。 「フレイル予防」では、口腔機能向上を目指す教室との連携を試み、「地元大原野野菜の積極的活用」では、地域の農業会員を講師として招いた。 食育セミナーで使用する野菜は、地産地消を意識し、地元大原野地域の野菜を積極的に購入。 食育指導員から提供された献立をもとに、試作や撮影を行い、フレイル予防や地産地消の情報を盛り込んだレシピ集を作成。一部食育セミナーにおいて、紹介や活用を開始。 その他、京都市統一企画の食育セミナーでは、西京区役所との共通テーマ(小学生対象、適塩、男性対象)で開催した。</p>	<p>引き続き、食育セミナーにおいて、地元大原野地域の野菜を積極的に購入するとともに、広く啓発普及を行う。 ・洛西支所独自の食育セミナーでは、令和元年度作成「西山・大原野ごはん」(レシピ集)に掲載の献立を調理実習で紹介するとともに、フレイル予防や地産地消についても、積極的に周知する。 ・フレイル予防や糖尿病予防を糸口に、口腔機能向上や身体活動量アップのための教室との連携も図っていきたい。</p>	継続	洛西支所
健康標語ステッカー事業	<p>区民に健康標語を考えてもらうことで、「健康づくり」がより身近な自分事としてとらえられることを目的として実施する。 また、区内各所において、健康づくりに関する標語(ステッカー)を掲示し、健康標語を目にする機会を提供することで、健康づくりに無関心な区民も身近な場所で健康づくりの話題に触れ、関心を持ったり、取り組み始めるきっかけ作りとなるように、伏見区全体の健康度アップに寄与することを目指す。</p>	区民	<p>令和元年度上半期に区役所で開催した健康教室受講者、及び健康づくりサポーターから健康標語を募集した。募集により回収した健康標語を、下半期の健康教室受講者や自主グループ活動参加者に投票してもらい、優秀作品を選考した後、「健康標語ステッカー」を作成した。</p>	<p>令和元年度末～令和2年度末まで、伏見区役所内各所に掲示することで、自身の健康への関心度に関わらず区役所来庁者が健康づくりの話題に触れ、関心をもったり、取り組み始めるきっかけを提供する。</p>	継続	伏見区役所
地域が協働して取り組む健康づくり	<p>地域の関係機関や地域役員等が主催する取組等において、主に健康づくりの面から情報提供やイベント企画などで連携する。</p>	区民	<p>高齢者が集う場(げんき広場)に伏見警察署や伏見消防署を講師として招き、普及啓発の機会を提供した。また、各地域の健康フェスタ(健康まつり)や歯のひろば、お薬フェスタ、ふしみふれあいプラザ、ラン伴等のイベントでの連携をとおして、健康づくりの普及啓発を行った。</p>	<p>令和元年度同様、地域の関係機関や地域役員等が主催する取組等において、主に健康づくりの面から情報提供やイベント企画などで連携し、普及啓発を行う。</p>	継続	伏見区役所
はじめよう理想のからだづくりセミナー	<p>○区民提案・共汗型まちづくり事業 若い世代が健康的な生活習慣について学び、自身の生活に役立てられる機会をつくる。 ・伏見区の健康課題(生活習慣改善、がん予防、自殺予防、禁煙・受動喫煙防止)に応じた健康に関するミニ講話 ・フィットネスインストラクターによる運動実技・講話 ・骨密度測定、血管年齢測定、からだ年齢測定、健康情報展示ブースによる普及啓発等</p>	区民	<p>若い世代(20～50歳代)を対象とした健康教室「理想のからだづくりセミナー」を開催し、延102名が受講。 フィットネスインストラクターによる運動実技や専門職からの健康講話、健康測定の機会を提供した。</p>	<p>令和元年度同様、「理想のからだづくりセミナー」を開催し、若い世代が健康的な生活習慣について学び、自身の生活に役立て、自主的な継続につながる機会を提供する。</p>	継続	伏見区役所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
ふしみを歩こう会	区役所で開催する健康づくり事業の参加者等が、様々な知識を得るだけではなく、日常生活での実践につなげていくことを目的に、その1つのツールであるウォーキングの習慣化を促す目的で開催する。また、参加者の自主グループ化を促し、彼らが自主的に活動できるよう支援する。	地域	区役所で開催した健康教室受講者対象に、自主的な取組(主にウォーキングの実践)につなげることを目的に開催。雨天のため、室内での実践になった回もあったが、延34名が参加。参加者とウォーキングに取り組む健康づくりサポーターとのつながりにより、自主グループ活動につながりつつある。	令和元年度同様、日常生活での実践(主にウォーキングの習慣化)を促す目的で開催し、自主的な継続につながる機会を提供する。また、引き続き健康づくりサポーター活動との橋渡しにより、自主グループ活動の活性化を目指す。	継続	伏見区役所
地域の医療機関と連携した健康づくりプロジェクト	医療機関の理学療法士等の専門スタッフと連携し、健康教室の開催や、個別の体力測定・運動指導の機会を提供することで、身近な相談先として地域の医療機関と区民とをつなぎ、区民の自主的な健康づくりの取組の継続を支援する。	地域	地域の医療機関の理学療法士等の専門職が主体となって、個別の体力測定・継続した運動指導の機会を提供し、延162名が参加。	令和2年度の具体的な取組内容については、地域の医療機関が主体となって検討中の段階ではあるが、地域住民に向けた健康づくり事業の発信は予定している。引き続き、後方支援として身近な相談先として地域の医療機関と区民とをつなぎ、区民の自主的な健康づくりの取組の継続を支援する。	継続	伏見区役所
集団健康教育 健活スタートセミナー(骨粗しょう症予防、ロコモ予防等)	伏見区民を対象に、健康づくりに取り組むきっかけを作ること、生活習慣病をテーマとした様々な内容における健康情報を発信していくことをめざし、「健活スタートセミナー」と名称を変えて実施する。	地域	骨粗しょう症予防、ロコモ予防等をテーマとして、健康教室を開催し、延66名が参加。地域の医療機関の専門職を講師として招き、地域住民と身近な相談先としての医療機関とをつなぐ機会にもなった。	令和元年度同様、健康づくりに取り組むきっかけを作ること、「骨粗しょう症予防」「糖尿病予防」をテーマとした健康情報を発信していくことをめざし、「健活スタートセミナー」を開催する。	継続	伏見区役所
出前教室(①保健福祉センター主導型、②自主グループ主導型) ※主となる対象を、①については20～40歳代の壮年期・中年期層、②については60歳代以降の高年期層とする	①自らの健康づくりの重要性に目を向けにくい壮年期・中年期層(子育て世代や働き盛りの世代)に対しては、関係機関の協力を得ながら積極的に地域へ出向くなど、様々な機会をとらえた中で健康情報を発信することで、健康づくりに取り組むきっかけづくりを提供していく。 ②地域で自主的に健康づくりに取り組む団体からの依頼に応じて、教室後も自主的に健康づくりに取り組んでいくためのひとつの機会として出前教室を実施する。	地域	主に子育てサロン等に出向き、乳がん予防等の若い世代を対象とした出前型教室を開催。その他、高齢者向けの出前型教室を含めて、延132名が参加。	令和元年度同様、主に子育てサロン等に出向き、自身の健康への関心度の低い若い世代を対象とした出前型教室を、積極的に開催する。高齢者向け出前型教室については、高齢者の健康づくりに取り組む関係機関と連携しながら行っていく。	継続	伏見区役所
思春期教室	①区内公立中学校において、「性感染症の話」「妊娠・出産・育児について」の講話と体験学習(妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験)の実践を行う。 ②思春期を対象に健康づくりの基本、性感染症の予防、妊娠・親になることの正しい知識を伝えることにより、自分を大切にすること、命の大切さを理解することをねらいとする。 ③区内中学校教員とも顔が見える関係を築くことで、要保護児童等や気になる世帯についての連携についても連携がスムーズになると考えられる。	地域	・中学校5校・中学校育成学級1校・定時制高校1校、児童館1か所で実施済(R2.3月末現在)。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中学校1校は中止となる。 ・学校の特色に応じて内容を検討し、教室実施のねらいが達成できるよう工夫をした。 ・青少年活動センターや助産師といった多職種の参加により教室の内容を充実させることができた。	・引き続き、管内の中学校・高等学校及び青少年活動センター等と連携し、思春期教室を継続実施する。 ・更に、地域の産婦人科の助産師等との連携や体験学習を促進させる教材の導入により実施内容を充実させ、中高生に地域で子どもを産み育てる具体的なイメージを持たせる。	充実	伏見区役所
ママと赤ちゃんのほっこりタイム	産後相談交流事業 ①赤ちゃん訪問でEPDS9点以上や育児負担がある母子、育児状況により継続した支援が必要であると思われる母子等を対象に相談・交流を実施する。 ②4か月健診までの産後初期における母乳や育児手技、育児不安に関する相談に助産師や保健師が応じるとともに母親同士で情報交換をする。 ③希望者は児の体重測定を行う。	地域	・こんにちは赤ちゃん訪問時に本事業の対象となる母106名に参加奨励し、うち51名の参加があった(R2.3月は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため未実施)。 ・今年度は、西部地域の対象者の参加促進のため、伏見区役所と神川出張所で隔月開催とした。その結果、久我・羽束師地区の参加者が3名から15名(R2.2月末現在)に増加した。	・令和元年度と同様に、伏見区役所と神川出張所で隔月開催し、産後のケアと参加者相互の交流促進を図る。 ・児童館等と連携し、対象者が地域の子育て支援ネットワークにつながるような取組を強化する。	継続	伏見区役所
親子の健康づくり教室	地域児童館、保育園、子育てサロンからの親子の健康づくり講座(出張型)依頼も増え、29年度10回、30年度は現在まで18回実施することができた。依頼も急増している。 区役所へ来所しにくい世帯の支援を検討することにより、必要な方への支援に手が届くようになるのではないかと考えられる。既存の事業の中での工夫や、ネットワークを利用した計画を立てることで、地域や関係機関とのつながりも深まると考えられる。 実施依頼のなかった地域での出前教室開催も視野にいれ、活動を展開する。	地域	・親子の健康づくり教室(出張型)については、12件の依頼があり実施した。保健師・歯科衛生士・栄養士が地域に出向いて講座を行った。 ・昨年度18件と比較して保育所・児童館からの依頼件数は少なくなったが、子育てサロンからの依頼は1件から2件に増えた。	・各地域のネットワークと連携し、それぞれの地域の特色を把握して、出張型の講座を必要とする地域への派遣に引き続き取り組む。	継続	伏見区役所
伏見区民ふれあい事業	区民相互の交流とふれあいを深め、地域に対する愛着の高揚を図るため、各種イベントを開催する。その一部のコーナーで健康づくりの活動発表、普及啓発等を行う。	区民	【伏見ふれあいプラザ2019】 日時:9月1日(日)10～15時 場所:京都パルスプラザ	【伏見ふれあいプラザ2020】 日時:9月6日(日)10～15時(予定) 場所:京都パルスプラザ	継続	伏見区役所 深草支所 醍醐支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
リーフレットを活用した「深草吉兆くん体操」の普及啓発	平成30年度に発行した深草支所の健康づくりサポーター(伏見健康サポートクラブ)が行うオリジナル体操「深草吉兆くん体操」のリーフレットを健康教室等で活用し、住民の継続した運動習慣を後押しする。	区民	深草支所コミュニティスペースにおいて、毎月第1月曜日に伏見健康サポートクラブによる深草吉兆くん体操を実施し、体操の普及啓発を図った。 また、ウォーキングイベント(10月)や健康づくりサポーター養成講座(9月、2回開催)、鴨川運河会議主催の高松橋ひろばにおけるイベント(6月、11月)においても、伏見健康サポートクラブの協力によりリーフレットを配布、活用し、体操を行い普及啓発を行った。	令和元年度に引き続き、健康づくりサポーターの活動支援を行うとともに、健康づくり関連イベント等において、深草吉兆くん体操のリーフレットを活用し、深草吉兆くん体操の普及啓発を図る。	継続	深草支所
「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」の普及啓発	平成30年度に発行した深草で採れる旬の野菜を使った健康レシピに掲載しているメニューを食育セミナー等で取り入れて食を通じた健康づくりを進める。	区民	深草支所独自の「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」のメニューを取り入れた食育セミナーを2回開催し、実際にレシピを体験してもらった。また、好評のため冊子を増刷し、深草マルシェ(4月、8月、12月)やきょうと地域力アップおうえんフェア(11月)などのイベントや地域交流サロン「ふかふか屋」において配布するとともに食を通じた健康づくりの啓発を行った。	健康づくりの基本である適切な食習慣について、気軽に実践してもらうためのツールとして、普及啓発を図ってきた。住民から好評であり、令和2年度においては改訂版を作成するとともに、地域の事業者の協力を得て、更なる健康づくり事業として展開していく。	充実	深草支所
平成31年度の重点取組事項(糖尿病発症予防・禁煙支援)の取組	平成31年度の重点取組事項として定められている、糖尿病発症予防及び禁煙支援の取組を行う。 (1)糖尿病発症予防講座(4回実施) ①フレイル予防と歯の話(地域に出向いて実施する。) ②医師の講話 ③歯科医師の講話 ④栄養の講話と運動 (2)禁煙支援 特定健康診査会場や胃がん検診会場で短時間禁煙支援を実施する。(実施回数3回)	地域	糖尿病予防教室として、医師の講話編、歯周病編、栄養と運動編を実施し、様々な視点から糖尿病の予防について啓発を行った。 医師の講話編では、糖尿病専門医の講話を、歯周病編では歯科医師の講話と歯周病スクリーニングテスト、歯間ブラシ実習を実施し、栄養と運動編では、伏見健康サポートクラブの実演、披露により参加者で深草吉兆くん体操を行い、さらにフィットネスインストラクターの指導により運動講習を行った。 禁煙支援では、胃がん検診において、併設した肺がん検診を希望された人に対し、肺がん検診問診時に禁煙支援を案内し、呼気中CO検査並びに禁煙の効果、方法及び禁煙外来の情報提供と個別相談を実施した。また、集団健診においても、喫煙者に対しては医師から禁煙支援コーナーへ立ち寄りよう勧奨し、禁煙支援を実施した。	令和2年度においても重点取組事項として定められている、糖尿病発症予防及び禁煙支援の取組を行う。 (1)糖尿病発症予防講座 ①医師の講話、血管年齢測定 ②歯科医師の講話 ③管理栄養士の講話と健康運動指導士の運動 ④管理栄養士の調理実習 (2)禁煙支援 特定健康診査会場と肺がん検診会場(休日検診の次の肺がん検診)で、短時間禁煙支援を実施する。	継続	深草支所
3歳児健診に来所する保護者を対象にした乳がんの予防啓発	3歳児健診に来所の保護者対象に、乳がん視触診モデルを用いて若い世代への乳がんの早期発見の啓発に取り組む。	地域	一年を通じて3歳児健診に来所する保護者に対し、「お風呂で乳がんCheck!～乳がんの自己触診法～」のシートを配布し、普及啓発に努めた。 また、乳がん啓発月間である10月に、3歳児健診に来所した保護者に対し、乳がんミニ講話を行い、また乳がんチェックシートである「お風呂で乳がんCheck!～乳がんの自己触診法～」の自己検診法について説明し、乳がん視触診モデルでしこりに触れる体験も実施した。 女性の健康週間を含む3月にも実施する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となった。	令和2年度においても重点取組項目として定められている健(検)診の受診率向上の取組について、引き続き3歳児健診に来所する保護者に向けて、乳がん視触診モデルを用いて乳がんの早期発見と啓発に取り組む。また、地域にも出向いて啓発に努める。 (1)3歳児健診に来所する保護者への取組 乳がん啓発月間の10月と、女性の健康週間を含む3月を普及啓発強化月間と位置づけ、授乳期を終えた3歳児健診に来所する保護者を対象に実施する。 (2)墨染まちとくらしセンターでの取組 深草まるごと健康フェスティバル第1弾と位置付け、地域に出向く取組として、健康について考える”乳がんについて知ろう”を実施する。	充実	深草支所
深草まるごと健康フェスティバル	深草支所管内在住の方に、自分たちの住む地域の地域課題について知る機会を設け、その予防や改善に主体的に取り組んでいただくことを目的として、地域団体や関係機関と連携したイベントを開催するとともに、地域に出向いた健康づくり教室を実施し、深草支所管内全体で健康づくりに取り組む。	地域	深草まるごと健康フェスティバルの第1弾として位置づけ、深草北部地域包括支援センターとの共催により、龍谷大学の学園祭(子どもから大人まで地域の人が集まる機会)において健康づくり、啓発、体験型のイベントを実施した。 ブース内容として、骨密度、血管年齢、脳年齢の測定やロコモチェック、咀嚼力チェックなど歯の健康等を実施した。 来場者は350名超で、昨年200名を大幅に上回る盛況となった。 3月6日に予定していた深草支所での深草まるごと健康フェスティバルについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となった。	地域団体や関係機関と連携してイベントを開催するとともに、地域に出向いた健康づくり教室を実施し、深草支所管内全体で健康づくりに取り組む。 平成30年度は中部エリア、令和元年度は中部と北部エリアにおいて健康づくりの啓発事業を実施し、令和2年度は中部と南部エリアでの実施を予定しており、深草の全エリアにおいて啓発活動を実施することとしている。	充実	深草支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
地域における健康づくり事業に対する協力	深草支所管内では、保健協議会や学区社会福祉協議会をはじめ様々な団体が独自で健康づくり事業を実施しており、保健福祉センターに出前教室等の協力依頼があった際に協力を行っていく。 また、地域においてラジオ体操に取り組む団体が複数あり、参加者用スタンプ帳を作成し、希望する団体に配布し、健康づくりの機運を高める取組を行う。	地域	深草学区保健協議会による西浦南公園での400回記念ラジオ体操(5月)が開催され、支所からも担当区長、センター長はじめ職員も参加した。その後、保健協議会から自主グループとして独立し500回(2月)を迎え、継続中である。 また、深草中部包括支援センター、深草・醍醐地域介護予防推進センターと地域住民による「深草あおぞら公園体操」が深草支所管内3箇所の公園においてスタートし(6月1箇所、11月2箇所)、支所からも職員が参加した。また、地域から要望があり、ラジオ体操や公園体操で活用できるスタンプカードの作成を行った。 区民まつり「深草ふれあいプラザ」(10月)において健康ブースを出展し、学区保健協議会や伏見健康サポートクラブの協力を得て、体脂肪測定の実施やウォーキングイベント等のチラシ配布、歯磨きセットの配布などにより、健康づくりに関する啓発活動を行った。 地域の70歳以上の方を対象とした、社協主催の昼食会(10月～11月、9回開催)で、出前教室の依頼があり、ミニ講話と体操実技を実施した。	深草支所管内では、保健協議会や学区社会福祉協議会をはじめ様々な団体が独自に健康づくり事業を実施しており、保健福祉センターに出前教室等の協力依頼があった際に協力をを行い、健康づくりの機運を高める取組を行う。 また、地域への食育関連の啓発の取組として、ふかくさ春夏秋冬健康レシピの改訂を行い配布する。	継続	深草支所
大学との連携による食育事業「キラッと輝く!10年後・20年後を迎えるために」	壮年期を見据えた男性の肥満予防、若い女性のやせの改善及び朝食喫食状況の改善に向け、若いころからの規則正しい生活習慣の重要性や適切な食生活について、体験学習をとおして啓発し、食生活を見直す「きっかけづくり」の場を提供する。 その、体験学習の一環として、骨密度測定や血管年齢測定を実施する。	地域	龍谷大学(6月)と京都教育大学(11月)において、生協学生委員会主催の「食生活相談会」にブース出展を行った。豆つかみゲーム、魚の食べ方ゲームなどの食育媒体の紹介、骨密度測定を実施し、学生の食生活について見直しの機会となるよう啓発を行った。	令和2年度においても、引き続き深草管内の大学との連携による啓発を実施していく。どの大学で実施するかは今後調整する。	継続	深草支所
深草こころのケア作戦2019	①伏見区こころの健康推進実行委員会「地域懇話会」での情報発信 ②地域の会議(地域ケア会議・民生児童委員の会議)などに参加し、こころの健康に関する情報を発信、地域の課題を把握し地域のネットワークづくりにつなげる。(地域で生活する精神障害者の暮らしを支える当課職員と訪問看護師が会議に参加し病気や生活のしづらさを抱えながら関係者や地域の人とつながって生活されている精神障害者の方々をイメージしてもらい、地域のネットワークづくりを意識してもらおう。) ③「深草こころの駅」(支所3階のこころの健康に関する情報コーナー)の活用を図る。その一環としてふかふか深草こころマップのパネルを作成し展示する。 ④深草まるごと健康フェスティバルでのこころの健康に関する啓発活動を行う。	地域	①伏見区こころの健康推進実行委員会「地域懇話会」で「クイズで知るこころの病」、「本人及び関係機関の声紹介」、「各関係機関の作品展示及び活動紹介」などを実施し、精神疾患や障害への理解を深め地域ネットワークの充実につながる取組を実施した。 ②民生児童委員等地域の会議で、こころの健康に関する情報を発信、地域課題を把握し地域ネットワークの充実を図った。 ③「ふかふか深草こころマップ」「深草こころの駅」で精神保健に関する情報を発信した。 ④「深草まるごと健康フェスティバル(深草支所、龍谷大学)」や「ふかくさ100円商店街」でこころの健康に関する啓発活動を行った。	①伏見区こころの健康推進実行委員会「地域懇話会」で精神疾患や障害への理解を深め地域ネットワークの充実につながる取組を実施する。 ②民生児童委員等地域の会議で、こころの健康に関する情報を発信、地域課題を把握し地域ネットワークの充実を図る。 ③「ふかふか深草こころマップ」「深草こころの駅」で精神保健に関する情報を発信する。 ④「深草まるごと健康フェスティバル」や地域のイベント等でのこころの健康に関する啓発活動を行う。	継続	深草支所
食育指導員との連携による「防災食講座」	学区防災訓練において、非常時の食料備蓄に係る意識啓発と、手軽にできる防災食の作り方講座を実施する。	区民	10月27日 池田学区総合防災訓練「災害時の食事について」講話・展示	実施していない学区を対象として実施	継続	醍醐支所
あなたのおそばで「健康教室」	醍醐管内のイベントや各種団体からの依頼に応じ、出張型健康教室等を実施する。	区民	4月18日 サロンで健康講話 6月20日 サロンで健康講話 7月25日 老人会で健康講話 9月19日 サロンで健康 9月15日 ふれあいプラザで健康測定、相談 10月14日 お薬フェスタで健康測定 12月19日 サロンで健康講話	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所
短時間で卒煙教室	胸部検診において喫煙者に対し、禁煙のメリットや薬の利用など具体的な方法を伝える。	地域	9月25日、10月31日 集団検診受診者のうち喫煙者に禁煙指導	集団健診(年2回)受診者から支所の胸部検診(月2回)受診者に対象を変更して実施	充実	醍醐支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
おいでやすいきいき応援ひろば	<p>【目的】 公営住宅が多く、独居、高齢、障害などの課題をかかえた住民が多数居住されている醍醐南部地域において、健康情報や介護予防などの情報を広く発信する必要がある。地域の商業施設(MOMOテラス)において、地域包括支援センターと共同で健康長寿のための健康イベント、介護相談会を実施し、健康情報の発信をめざす。</p> <p>【目標】 健康と介護への意識を高める。地域包括支援センターの周知。</p> <p>【取組内容】 健康や介護に関する相談。各種測定、介護予防体操、がん検診啓発等各種イベント。</p> <p>【評価】 参加者の健康への意識の推移、地域包括支援センターの周知。</p>	地域	<p>8月29日 専門相談(終活, 相続等), 高齢者総合相談, 血管年齢測定, 栄養展示・相談</p> <p>10月23日 福祉用具展示, 使用体験, 高齢者総合相談, がん検診啓発</p> <p>11月13日 健康相談, 栄養相談, 測定, 体操, 栄養講話</p> <p>12月12日 ものづくり体験, 高齢者総合相談</p> <p>3月5日 健康測定会, 健康相談, 高齢者総合相談, 体操</p>	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所
健康講座+体操で住民同士の健康と絆を深める大作戦 「健康と憩いの場」の開催	<p>【目的】 独居、高齢者、障害者、生活保護を含む低所得者等保健福祉ニーズが高く、住民のつながりが希薄な石田学区で、定期的な交流の場を持つことで、住民同士支えあえる環境を作る。また、体操、健康の意識を高め、参加者自身の介護予防を目指す。</p> <p>【目標】 参加者が社会とのつながりを自覚でき、達成感と求められている感を感じることができる。活動を発表する場を持つ。</p> <p>【実施方法】 民生委員、団地会長、地域包括支援センター、いきいき市民活動センター、介護予防推進センター、京都橘大学健康科学部等と協働し、団地の集会所で月1回実施。 参加者の意見を取り入れ、茶話会、作品作りをメインにする。年1回作品展をする。</p> <p>【評価】 参加者増と定着、支援者の増、同意があった者には作品作りの前後でアンケートを実施</p> <p>平成29年10月から石田学区にて開始。 参加者実89人、延べ223人、平均15人参加。平均年齢76.3歳で後期高齢者が56.1%。1回のみ参加が半数を占める。今後の会の運営を検討するに当たり、橘大学とのコラボを検討した。地域役員と協議の結果、作品作りについては研究の一環として大学の協力を得ることになった。</p>	地域	<p>内容: 介護予防体操, 健康小話, ものづくり, 茶話会</p> <p>日時: 毎月第3木曜10:00~12:00</p>	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所
歯っぴースマイル大作戦 (関係機関との協働で歯予防など歯科口腔保健知識の普及啓発)	<p>【目的】 醍醐地域は平成29年度実績で3歳児健診のう歯罹患率19.9%3歳児健診時フッ化物歯面塗布券利用率26.0%市内でもワースト1の状態である。7~8割が就園しており、京都市内で就園率は一番高い。イベントおよび保育園での歯予防に取り組み、親世代も含め全世代に対し歯科口腔保健に対する意識を高めていくことを目的に啓発活動を実施する。</p> <p>【重点目標】 むし歯予防啓発イベントを実施し主に低年齢の子どもに対しむし歯予防の必要性を周知する。フッ化物洗口実施園を増やす。</p> <p>【実施方法】 「だいごっこ絵画展」開催中に来場者の親子と買い物客をターゲットに、歯科健康相談、RDテスト、歯磨き指導、フッ化物洗口などを行う。 ・管内保育園に対し、フッ化物洗口の必要性を説明する。また、保育園で適切な歯科保健指導が実施できるよう支援する。 ・おいでやすいきいき応援ひろばや地域の健康教室などあらゆる機会を利用して、オーラルフレイル予防に対する啓発を実施し予防意識の普及を目指す。</p> <p>【評価】 フッ化物洗口実施園増、10年後3歳児健診う歯率を全国レベルまで下げる。</p>	地域	<p>6月28日 保育園でむし歯予防講話、フッ化物洗口の実演</p> <p>11月3日 商業施設にて虫歯菌数測定、歯科相談、ステージイベント、フッ化物塗布、スタンプラリー</p>	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所

事業名	事業概要	事業区分	令和元年度取組実績	令和2年度取組予定	区分	所管区・支所
病態別健康教育(糖尿病予防)	<p>【目的】 市民が糖尿病の発症予防行動がとれるように動機付け、知識提供を行う</p> <p>【目標】 参加者の生活習慣が変化する</p> <p>【実施方法】 講師による講話・実技 ①糖尿病の統計、病態等(医師等) ②予防方法 ・食事(栄養士) ・運動(健康運動指導士) ・健診, 受診(保健師) ・行動目標立案と継続(保健師) 教室終了後は健康づくりサポーター活動への参加勧奨(ウォーキンググループ)</p> <p>【評価】 参加者の生活習慣の変化, 行動目標の実施状況, 身体状況の推移</p>	地域	<p>11月6日 生活習慣病, 栄養について講話</p> <p>11月27日 運動について講話と実技, 健康づくりサポーターの活動紹介, 健康目標立案</p>	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所
思春期健康教育	<p>地域の中学校と子どもはぐくみ室との連携のもと, 思春期保健担当講師, 助産師, 保健師等が学校に出向き, 思春期教室を実施する。 醍醐地域は若年出産の割合が全市平均より高く, また婚姻リスク(母子手帳交付時に未入籍等)を有する妊婦も多い。10歳代にとっても, 妊娠・出産や性感染症, DV等は身近な問題であり, 望まない妊娠を予防するためにも, 思春期保健に関する正しい知識の普及や相談先の周知, また生徒が自ら考える力を育むことができるよう支援していく。</p>	地域	<p>7月11日 中学校にて10代で起きる可能性のある性的問題について講話</p> <p>10月25日, 12月18日 中学校にて, 性感染症の予防と避妊, 妊娠・中絶・デートDV, 子どもはぐくみ室の役割について, ライフデザインシートについて講話</p>	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所
妊産婦とその家族の喫煙防止	<p>平成31年度京都市の地域における健康づくり事業重点項目に, 「健康増進法改正に係る禁煙支援」が位置づけられたことに伴い, 妊産婦とその家族への喫煙防止の取り組みを強化する。 醍醐地域は喫煙率が高く, 母子手帳交付時面接でも, 喫煙中の妊婦やその同居家族に喫煙者が一定存在しており, 中には紙巻タバコから電子タバコに変更したことで満足しているような世帯もある。また, 妊娠を機に禁煙しても, 出産後の再喫煙が課題となっている。平成29年度の乳幼児健康診査時における喫煙状況アンケートでは, 4か月, 1歳6か月, 3歳3か月児健診のいずれの健診においても, 父母とも, 市内で醍醐地域が喫煙率1位を占めている。 そこで, 出生数の95%以上が受診する乳児健診の機会を活用し, 集団指導の場面で, 産婦やその家族を対象として, 視覚的(パワーポイントを使用)に喫煙防止のための情報提供を行う。同様にプレママパパ教室でも情報提供を実施していく。併せて, 母子手帳交付時面接や乳幼児健診などの個別指導場面においても, より分かりやすく効果的な動機付けとなるよう, 媒体や説明の仕方を工夫し, 情報提供を行う。</p>	地域	4か月, 8か月児健診の集団指導において, 禁煙教育	1歳6か月, 3歳児健診の指導においても禁煙教育を実施	充実	醍醐支所
アルコールに対する自分の体質を知ろう	<p>アルコールの一気に飲み等による大学生のアルコール中毒死やアルコール依存症などアルコールに関連した健康問題は大きい。そのため, 20歳までに, アルコールについて正しく理解をし, アルコールとの付き合い方を知っておくことはとても大切なことである。昨年度, ふれあいプラザで, 中学生, 高校生等に声をかけ, アルコール体質試験パッチテストを実施したところ, 年齢問わず興味を持っていただき, 大好評だった。そこで, 今年度もふれあいプラザのように学生が多く集まる機会を利用し, アルコール体質試験パッチテストをきっかけに自身の体質を知るとともに, アルコールについての知識の普及啓発を実施する。</p>	地域	9月15日 醍醐ふれあいプラザにてアルコール体質試験パッチを用いた簡易チェック	令和元年度と同様に実施予定	継続	醍醐支所