

令和元年度各区健康づくりサポーター活動内容一覧(令和2年3月末時点)

資料3(別紙1)

区	名称		活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	備考
	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			
北区	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	サポーターが運営し、職員が補助
			●						二水楽歩会(ウォーキング)	主に京都市内	月1回	全区民を対象に実施 サポーターが運営
			●						シルク会(ウォーキング)	主に京都市内	月1回	全区民を対象に実施 サポーターが運営
		●							楽々会(体操)	北いきいき活動センター 北区役所	月1回	全区民を対象に実施 サポーターが運営
							●		ふらっと会(おでかけ)	さまざま	不定期	全区民を対象に実施 サポーターが運営
		●							地域からの依頼で地域に出向く体操指導	北区内	不定期	
		●						●	保健福祉センターからの依頼で地域に出向く体操指導	北区内	不定期	
		●						●	イベント等の舞台発表を通じた体操啓発	北区内	不定期	
						●		●	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	北大路ビブレ 大谷大学	年1回	
						●		●	美化啓発及び健康長寿推進キャンペーンにおける清掃活動	北区役所	年1回	
		●			●			●	ミニ講話における運営補助及び体操指導	北区内	年4～5回	
		●	●					●	「健康長寿のまち・北区」共催ウォーキングイベントの企画・運営補助	船岡山公園	年1回	
							●	●	イベントでの活動紹介	北区内	不定期	
							●	●	健康教室等での体力測定補助	北区内	不定期	
							●	●	北区内に活動を紹介するポスターの掲示やチラシの配架	北区内		
上京区	上京区健康づくりサポーター	●						●	包括からの依頼で上京ピクス(オリジナル体操)やストレッチ、脳トレ等。	乾隆地域包括支援センター	月2回	
		●						●	地域からの依頼で上京ピクス(オリジナル体操)やストレッチ	二条城公園	週1回	
		●						●	地域からの依頼で上京ピクス(オリジナル体操)やストレッチ	小川公園	週1回	
		●	●						上京ピクス(オリジナル体操)やストレッチ、ウォーキング	橋公園	月2回	25年9月～
		●		●					上京ピクス(オリジナル体操)やストレッチ、マット運動	上京区総合庁舎会議室	月2回	26年12月～
								●	ロコモ予防教室において参加者の補助や見守り	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	
		●			●			●	地域からの依頼で、上京ピクス、筋トレ、ストレッチ等	出水ふれあいセンター	年8回	
		●			●			●	地域からの依頼で、上京ピクス、筋トレ、ストレッチ等	京極学区	月1回	
		●			●			●	地域からの依頼で、上京ピクス、筋トレ、ストレッチ等	待賢コミュニティサロン	年2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。	咲あん上京	月1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。	興聖寺	月1回	30年2月～

区	名称	活動の種別と内容							場所・会場	活動頻度	備考			
	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		
									●	保健福祉センターからの依頼で、パタカ測定の補助や運営の手伝い等	出町枳形商店街	年1回	30年11月～	
		●							●	介護予防推進センターからの依頼で公園体操参加者の見守り、体操の実施	名和公園	週1回		
		●							●	介護予防推進センターからの依頼で公園体操参加者の見守り、体操の実施	玄武公園	週1回		
		●							●	介護予防推進センターからの依頼で公園体操参加者の見守り、体操の実施	鶴山公園	週1回		
								●	●	運営の準備、参加者の補助や見守り	思い出語りの会	月1回		
左京区	にっこり元気左ポーターズ					●			歯のひろば等イベントでさくらちゃん体操、乳がん自己チェックの普及啓発	区役所等	年3～4回	区役所主催のイベント等でも実施		
									●	乳がん検診実施時に触診方法の情報を伝える。	左京区役所	今年度7回実施		
									●	健康教室内で、サポーター活動の紹介や、体操	左京区役所	年3～4回		
		●								さくらちゃん体操ひろば	左京区役所	週1回(水曜)	平成26年12月より実施(R2年3月いっぱい中止)	
中京区	みつばち健康応援隊	●			●					オリジナルロコステップ体操や脳トレ	京都市聴覚言語センター	年4回		
		●				●					オリジナルロコステップ体操や脳トレ	初音自治会館	年2回	次年度は年3回に増回
		●									みつばち体操	中京区役所	月2回	28年度～
		●	●				●				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	
		●	●								サポーター主催春のウォーキングイベント実施	中京区	年1回	H31年度～
		●	●						●		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(秋)	26年度～ H26.10ロコモマップ完成
		●			●				●		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	26年度～
							●		●		各区民祭り等のイベントでメタボビクス体操実施。	「下京区ふれ愛ひろば」「下京・みなみ健康まつり」	年2回程度	
		●	●	●			●				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	27年度～ 令和元年は事業中止
		●					●		●		ロコステップ体操や脳トレ、熱中症等その時々で内容を変えて健康情報を提供する出前教室を実施。	地域の自治会館等	年2回程度	乾学区のすこやかサロンにて脳トレを実施
東山区	ホップ・ステップ・東山		●							建仁寺にてウォーキングを実施	東山区	年3回		
					●						区民向けの健康教室を実施	東山区役所	年2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	ウォーキング前後には、上を向いて歩こうの曲でオリジナルストレッチを実施	
			●						●	ウォーキングを企画。各回50名で募集。	5つの既存コースの中からメンバーが選択	年2回		
		●				●			●	出前教室でロコモ予防体操や山科わっはっは体操(口腔体操)を実施。	随時	31年度2回実施		
		●					●			区民まつり・やましな健康フェスタ等への参加。			ブース出展・ロコモ予防体操普及	
		●								ロコモ予防の要素を取り入れ、音楽に合わせて簡単にできる体操(キャット・ハンズ体操)を実施。	東山自然緑地及び山科区役所	各会場、月1回	平成31年度から始動	
		●	●				●		メタボビクス体操、短時間ウォーキング、ダンス等を実施。	梅小路公園	週1回	下京の歌に合わせて運動		

区	名称	活動の種類と内容							場所・会場	活動頻度	備考		
	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	
下京区	下京区健康づくりサポーター	●							メタボピクス体操を実施。	有隣公園	月2回	下京の歌に合わせて運動	
						●		●	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・みなみ健康まつり」	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		
南区	健康チャレンジーみなみ～ず	●							オリジナル体操を実施。	琵琶塚公園	月2回	「世界に一つだけの花」「愛は勝つ」などのオリジナル体操を含む、約14種類の体操を各公園体操やイベントにて実施。	
		●							同上	竹尻公園	月1回		
		●							同上	久世橋公園	月1回		
		●							同上	南老人福祉センター	月1回		
		●							同上	山ノ本公園	月1回		
		●							同上	久世西老人福祉センター	月1回		
		●							同上	明田公園	月1回		
		●							同上	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。	鴨川沿いのコース	年1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	年5回程度	
							●			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	今年度より、区役所とイオン洛南店のコラボ企画「みなみな元気」として開催。
							●			みなみ・下京健康まつり、吉祥院ジャンボリー等への参加。	南区役所、吉祥院小学校等	年2回程度	
								●		健康長寿推進課、まちづくり推進室、保険年金課等の事業に協力し体操を実施。	イオンモール洛南店、保健福祉センター等	年5回程度	
右京区	チームめばえ	●							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)	体操実施場所での健康情報の発信(特定健診、地域のイベント等)も実施。5曲を編集し1曲にしたものを使用して体操実施。	
		●							同上	総本山御室仁和寺内広場	週1回(火曜)		
		●							同上	赤山公園	週1回(水曜)		
		●							同上	笑顔ランド太秦	週1回(木曜)		
		●							同上	梅宮大社	週1回(金曜)		
		●							同上	右京区役所1階ロビー	週1回(金曜)		
		●							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7回	2曲のショートバージョンと5曲のロングバージョンあり。	
		●					●		区のイベントに参加。 ①ふれあいフェスティバル	①太秦安井公園	年1回	舞台発表・握力・体脂肪測定　体操、パネル展示、サポーター活動紹介等	
		●						●	こころのふれあいネットワークでのメタボピクス体操実施。ショートバージョン。	右京体育館	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、今年度はに5曲実施。	御室小学校	年1回	御室区民体育祭	
		●							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	年2回		

区	名称	活動の種類と内容							場所・会場	活動頻度	備考	
	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
西京区	西京竹サポ					●			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2回程度（1回は中止）	H29年度より実施
								●	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7回程度	H29年度より実施
洛西支所	らくさい		●	●					ウォーキングラリー。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	単発に加え、月1回の全6回シリーズ	5月、9月～3月（12月を除く第4水曜）
		●		●				●	竹エクササイズの健康教室を実施。	洛西支所	年3回程度	5月～8月＜第4水曜＞
				●	●				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	依頼数は年によって異なる。
		●				●			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	
								●	総務・防災担当事業での保育協力	洛西支所きのひろば	随時	依頼数は年によって異なる。
								●	食育セミナーにおける保育協力	洛西支所	年2回程度	令和1年度は依頼無し
								●	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）			
								●	はじめての健康ダンス教室、リーダー養成講座の運営補助	洛西支所大会議室	計10回（週1回）	10月～12月に実施
								●	らくさい健康長寿プロジェクト講演会での運営協力	ホテルエミナース大ホール	年1回程度	
				●				●	地域生活安定化支援事業での運動講師	洛西支所	年4回程度	
伏見区	スリムサポートかなえ隊	●		●					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	第1～4水曜	
		●							体操（リズム体操と表情筋エクササイズ）のみを実施。	ケアハウスく我の社1階エッグホール	第1～3木曜	※令和2年度から、第1・3木曜日のみに変更
		●			●				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	
	チャレンジプロジェクト		●					●	区主催のウォーキング教室参加者に呼びかけ、ウォーキングを区民と一緒に継続する活動を企画。	不定	不定期	
深草支所	伏見健康サポートクラブ		●						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	
		●				●			地域のイベント等で健康チェック・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	
								●	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	
		●							定例ミーティングの前に庁舎内でオリジナル体操	深草総合庁舎	月1回程度	深草がんちゃん体操⇒深草吉兆くん体操に改名（平成31年2月～）
醍醐支所	醍醐もちもちイキイキサポーター	●					●		定例で集まり、ミーティング、ウォーキング、体操等を実施	醍醐総合庁舎	月1回	
						●			区のイベント等への参加		年2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）			
		●							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	