

## 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

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。

令和2年度に引き続き令和3年度についても、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や参加人数を制限したものも多く、開催回数及び参加延人数は大きく減少しているが、コロナ禍においては筋力の低下等も懸念されるため、引き続き感染防止対策を講じながら実施していく。

	令和元年度	令和2年度	令和3年度(12月末時点) 速報値
主なテーマを身体活動・運動としているもの	開催回数：170回 参加延人数：13,406人	開催回数：60回 参加延人数：1,230人	開催回数：20回 参加延人数：445人

(内容例)

- ・筋力・持久力の向上、生活習慣病リスク改善を目的に大学と連携したウォーキング法の実施
- ・大型商業施設を拠点に関係機関や企業、地域のボランティアと連携した健康づくりイベントの実施
- ・医療機関と連携して生活習慣病や運動習慣等に関する講演会を開催

## 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。

令和3年度においては、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、緊急事態宣言中は活動を休止しているところが多かったが、屋外で活動する等、感染防止策を講じながら活動を再開している。

## (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

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
健康づくりサポーター登録者数 (年度末の人数)	420人	393人	438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。

(身体活動・運動に関連する内容例)

- ・ コロナ禍でもできる運動について
- ・ 運動量を増やすコツ
- ・ 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1参照）

### 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（「京ロコステップ+10」等）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、日々の活動の中での課題の解決、「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。

令和3年度については、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、健康づくりサポーターのつどいは中止し、代表者連絡会についても開催回数を例年より減らして実施している。

## 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。

### (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。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
筋トレボランティア登録者数 (年度末の人数)	466人	456人	432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。

令和3年度においては、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、手洗い・消毒、換気、マスクの着用、参加者の人数縮小、緊急事態宣言中の教室中止等の感染防止策を講じて実施している。

	令和元年度	令和2年度 〔4/1～6/30 感染拡大防止のため中止〕	令和3年度(12月末時点) 速報値 〔4/25～6/30, 8/20～9/30 感染拡大防止のため中止〕
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) : 2,197人	開催回数 : 月4教室 受講者数(延) : 1,315人	開催回数 : 月4教室 受講者数(延) : 831人
いきいき筋トレ教室	開催回数 : 月16教室 受講者数(延) : 10,527人	開催回数 : 月16教室 受講者数(延) : 8,340人	開催回数 : 月20教室 受講者数(延) : 4,508人
出張型筋トレ教室	開催回数 : 68回 受講者数(延) : 2,063人	開催回数 : 20回 受講者数(延) : 319人	開催回数 : 10回 受講者数(延) : 142人

<参考> 高齢者筋力トレーニング教室実施拠点施設 (令和3年12月末現在)

エリア	北 部	中 部	南 部	東 部	西 部
出張型筋トレ 対象区	北区, 左京区	上京区, 中京区 東山区	下京区, 南区, 伏見区 (本所・ 深草支所)	山科区, 伏見区 (醍醐支所)	右京区, 西京区 (洛西支所を含む)
通所型筋トレ 実施施設	宝が池公園運動施設	京都YMCA	健康増進センター (ヘルスピア21)	コパンスポーツ クラブ京都醍醐	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2参照)

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。

	令和元年度	令和2年度	令和3年度 (12月末時点)
プログラム提供 (運 動)	開催回数 : 7,646回 参加延人数 : 55,207人	開催回数 : 4,805回 参加延人数 : 29,170人	開催回数 : 4,788回 参加延人数 : 27,380人
プログラム提供 (栄 養)	開催回数 : 169回 参加延人数 : 1,210人	開催回数 : 128回 参加延人数 : 677人	開催回数 : 53回 参加延人数 : 257人
プログラム提供 (口 腔)	開催回数 : 138回 参加延人数 : 880人	開催回数 : 57回 参加延人数 : 285人	開催回数 : 31回 参加延人数 : 142人

プログラム提供 (複 合)	開催回数：1,475 回 参加延人数：10,454 人	開催回数：50 回 参加延人数：364 人	開催回数：597 回 参加延人数：3,074 人
プログラム提供 (その他)	開催回数：1,308 回 参加延人数：9,994 人	開催回数：769 回 参加延人数：4,653 人	開催回数：202 回 参加延人数：1,594 人
合 計	開催回数：10,736 回 参加延人数：77,745 人	開催回数：5,809 回 参加延人数：35,149 人	開催回数：5,671 回 参加延人数：32,447 人

#### (4) 京都マラソン2020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】令和元年度のブース来場者数 2日間合計 137人

令和2年度・3年度については、京都マラソンはオンライン開催

## 4 健康長寿のまち・京都の取組

### (1) 新しい生活スタイル健康ポイント（旧：健康長寿のまち・京都いきいきポイント）

健康づくり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年度から実施している健康ポイント事業。自分で健康目標を設定する「毎日ポイント」など、健康ポイントを貯めて応募すると、抽選でプレゼントがもらえる仕組みの事業。令和3年度は、コロナ禍における新しい生活スタイルを踏まえ、事業名称を改称し、より一層楽しんで参加いただけるよう事業の充実を図った。

#### <令和3年度の主な充実内容>

- ・ 不要不急の外出を自粛しながら、健康づくりをより一層楽しんでいただけるよう、YouTubeを始めとするオンラインで開催される健康づくりの取組等に参加された方にポイントを付与する「リモート健康ポイント」を追加
- ・ 自治会・町内会等の地域団体等に加入する、または、地域団体等が実施する地域活動に参加する人にポイントを付与する「地域活動ポイント」を追加

### (2) 健康長寿のまち・京都いきいきアワード

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」を、平成30年7月に創設。令和3年度は「きょうと未来のキズナ賞」を新設し、9月より表彰対象者の募集を開始した。健康長寿のまち・京都市民会議による審査を経て、今年度の受賞者、大賞4組・きょうと未来のキズナ賞1組、スタートアップ賞1組、奨励賞11組（計17組）を決定。

### (3) 健康長寿のまち・京都いきいきアプリ

平成30年1月から、市民が健康づくりをはじめのきっかけとなるようスマートフォンアプリケーションの運用を開始。歩数は自動で記録され、京都のまち歩きを楽しみながら、キャラクターとアプリ上で一緒に記念撮影ができるなど、市民の主体的な健康づくりを応援するアプリ。

(4) 「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。

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。

令和3年度は集合形式での教室内容を見直し、少人数で安全に留意した教室を開催するとともに、オンラインを活用した教室を実施した。

令和元年度は14行政区・支所にて実施、令和2年度はオンライン教室のみ、令和3年度は区役所・支所8会場（集合型）とオンライン教室を併用して実施

	令和元年度	令和2年度	令和3年度
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 (全112回) 参加延人数：1493人 (実人数：435人)	実施回数：6回シリーズ 3クラス (全18回) 参加延人数：216人 (実人数：65人)	◆集合型教室 実施回数：4回シリーズ 7会場×2クラス+1会場 ×1クラス（全45回） 〔※集合型9月実施分は感染拡大 防止のため中止〕 参加延人数：218人 (実人数：81人) ◆オンライン教室 実施回数：4回シリーズ 6クラス（全24回） 参加延人数：129人 (実人数：38人)



## 令和2年度各区健康づくりサポーター活動内容一覧(令和3年3月末時点)

※グレー色塗り部分は、令和2年度活動なし。

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			
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	船岡山公園	10, 11, 3月	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(4~6, 2, 3月を除く)	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(4~6, 2, 3月を除く)	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	不定期 (7,8,10,12,1月に計7回実施)	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(令和2年度は活動なし)	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向く体操指導	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	
		●	●						「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	
		●						●	ニコニコ北っ子「つながるフェスタ ON THE WEB」	北区役所, 船岡山公園で撮影	年1回	web上で実施
		●						●	「FUNAOKA STANDARD(フナスタ)2020」啓発動画の撮影会	北区役所内で撮影	年1回	
								●	イベントでの活動紹介	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	不定期	
			●						チームin鷹峯速歩マスター自主活動	北区内	不定期	全区民を対象に実施 サポーターが運営
			●						保健福祉センターからの依頼で地域に向くインターバル速歩指導	北区内	不定期	
	●						インターバル速歩マスターと一緒に始めるインターバル速歩 in 老健「がくさい」の再開のための準備活動	北区内	不定期	北区民(すこやかクラブ鷹峯)を対象に実施 サポーターが運営		
上京区	上京区健康づくりサポーター	●	●						橘公園体操	橘公園	月2回	25年9月~ 主催:ジョイ健活上京
		●		●					区庁舎体操	上京区役所大会議室 1区民交流会議室	月2回	26年12月~ 主催:ジョイ健活上京
		●							スラックレールとラジオ体操	区民交流会議室	月1回	平成31年4月~ 主催:ジョイ健活上京
		●							ハッピー上京の音読&体操教室	区民交流会議室	月1~2回	令和2年10月~ 主催:ハッピー上京
			●						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	季節に合わせてコースは様々	年1回	※コロナ禍で中止
		●				●			出水すこやか学級:地域依頼で、上京ビクスや口腔体操, 脳トレ, ストレッチ等	出水ふれあいセンター	年8回	主催:出水保健協議会
		●				●			京極すまいるサロン:地域依頼で、脳トレ, 筋トレ, ストレッチ等	京極学区	月1回	主催:京極民生児童委員 ※コロナ禍で休止
		●				●			待賢すこやか学級:地域依頼で、脳トレ, 口腔体操, 筋トレ, ストレッチ等	待賢コミュニティサロン	年2回	主催:待賢民生児童委員 ※コロナ禍で依頼なし
		●				●			あさっても行ってみよう会:地域の自主グループが主催, 協働活動で脳トレ, 口腔体操等	区民交流会議室	月1回	主催:行ってみよう会
		●				●			今日も行ってみよう会:地域の自主グループが主催, 協働活動で、脳トレ, 口腔体操等	咲あん上京	月1回	主催:行ってみよう会 ※コロナ禍で今年度は開催なし
		●				●			明日も行ってみよう会:地域の自主グループが主催, 協働活動で、脳トレ, 口腔体操等	興聖寺	月1回	
		●				●			地域からの依頼ですこやか体操(CD)や上京ビクス(オリジナル体操), ストレッチ等	二条公園	週1回	主催:和楽会
		●				●			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	小川公園	週1回	主催:介護予防推進センター
		●				●			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	主催:介護予防推進センター
		●				●			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	主催:介護予防推進センター
		●				●			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	主催:介護予防推進センター
						●	思い出語りの会:運営の準備, 参加者の補助や見守り	区民交流会議室	月1~2回	主催:つるかめ笑顔くらぶ		



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		
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(R2年度は未実施)		
								●	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	年7～8回	R2年度は未実施		
									●	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	R2年度は未実施	
		●								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年度は中止)	
		●			●					地域からの依頼で地域の居場所等でさくらちゃん体操を実施	左京区内の居場所等	不定期	R2年度は1回実施	
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	コロナウイルス感染拡大防止のため中止		
		●			●				オリジナルロコステップ体操や脳トレ	初音自治会館	年3回	コロナウイルス感染拡大防止のため1回は中止		
		●							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	コロナウイルス感染拡大防止のため中止		
		●	●						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～ コロナウイルス感染拡大防止のため中止		
		●		●				●	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～ コロナウイルス感染拡大防止のため中止		
		●	●	●			●			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～ コロナウイルス感染拡大防止のため中止	
		●					●		●	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	コロナウイルス感染拡大防止のため中止	
							●	健康教室内で、体操や乳がんの自己検診方法の説明等を実施。	保健福祉センター	年2回	コロナウイルス感染拡大防止のため中止			
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	年6回の予定だったがコロナや雨天で3回に		
			●	●					区民向けの健康教室を実施(街角ウォーキング)	東山区役所	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	感染症対策のため、3グループに分かれ実施		
			●					●	ウォーキングを企画。	メンバーによりクイズ考案・コース監修	年1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・やまな健康フェスタ等への参加。					
		●							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	月1回	新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休止期間有。		
下京区	下京区健康づくりサポーター	●	●				●		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	月2回	下京の歌に合わせて運動		
		●							メタボビクス体操を実施。	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ビクス体操実施。	「下京区ふれあいひろば」 「下京・みなみ健康まつり」	年2回程度	令和2年度は中止		
		●							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	令和2年度は依頼無		



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	
南区	健康チャレンジジャーミナミ〜ず	●							オリジナル体操を実施。	琵琶塚公園	月2回	H22年度～	
		●							同上	竹尻公園	月1回	H22年度～、H25年度より月2回に増回	
		●							同上	久世橋公園	月1回	H24年度～	
		●							同上	南老人福祉センター	月1回	H25年度～	
		●							同上	山ノ本公園	月1回	H26年度～	
		●							同上	久世西老人福祉センター	月1回	H29年度～	
		●							同上	明田公園	月1回	H27年度～	
		●							同上	ヘルスピア21エントランスホール	月1回	H29年度～	
			●							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	H24年度～
						●				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	R1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	●							オリジナルメタボボックス体操を実施。	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、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(屋内で感染対策が十分に取れないため休止)	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。右京区民ふれあい・文化フェスティバル	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
		●					●		区のイベント(右京区民ふれあい・文化フェスティバルオンライン)へ参加。	右京区役所にて撮影(YouTubeにて公開中)	年1回		体操、サポーター活動紹介(上記イベントのR2年度ver)
		●					●		来年度の取組に向けた動画撮影。	右京区役所にて撮影(YouTubeにて公開予定、DVDを配布予定)	年1回		区政90周年記念イベントの一環で、区民に体操の輪を広げる取組を計画中。
		●						●		こころのふれあいネットワークでのメタボボックス体操実施。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ボックス体操、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		
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)	コロナのため、実活動は9～11月のみ	
					●				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

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				
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	10, 11月に2回 3月に1回	例年は5月, 9月～3月(12月を除く第4水曜)	
					●				●	地域生活安定化支援事業での運動講師, ハンドベル演奏	洛西支所	年4回程度	障害保健福祉課との協働
									●	らくさい健康長寿プロジェクト「健康測定 & アドバイス」でのブース担当	洛西支所	年1回	
									●	洛西ケーブルビジョンと健康長寿推進課の共同制作番組「新しいスタイル実践ウォーキング講座」への出演	洛西支所, 洛西ケーブルビジョン	不定期	新規
		●		●					●	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
伏見区	スリムサポーターかなえ隊	●		●					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。	伏見区役所2階講堂	第1～4水曜	R2年度は活動休止。R3年度は参加者固定で再開予定。	
		●			●				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	R2年度は中止。R3年度は実施予定で調整中。	
	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。	近鉄丹波橋駅からその周辺	春・秋の金曜日(不定期・雨天中止)	R2年3月～6月は試行的に毎週金曜日に実施予定。	
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オリジナル体操の情報提供を実施	高松橋ひろば	年1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	R2年度イベント無し	
							●		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)			今年度活動無し。	

# 元気な暮らしは毎日の介護予防から！

## ■ 地域介護予防推進センターをご存じですか？

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、運動や栄養、お口の機能を改善する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。

皆様に安心してご参加いただけるよう、人と人の距離の確保や換気など感染症対策を徹底しております。ご参加される皆様も体調管理に気を付けていただき、体調がすぐれない場合などは参加を見合わせていただくなど、ご協力をお願いいたします。

筋力をつけて、  
元気に動ける体  
を作りましょう！



<運動教室>

体作りは食べ物から！  
バランスの良い食事を  
心がけましょう！



<栄養教室>

よく噛み、おいしく食  
べるためにお口の機能  
を維持しましょう！



<口腔教室>

「介護予防教室」など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	京都市地域介護予防推進センター名	電話番号
北区	494-0323	下京区	361-1060
上京区	417-4707	南区	693-6135
左京区	762-5529	右京区	864-1084
中京区	801-0389	西京区	392-7874
東山区	551-2448	伏見	612-8156
山科区	583-6205	深草・醍醐	641-2543

- ※ 利用対象者は、京都市内在住の65歳以上の方です（運動制限を受けている場合や、介護予防教室等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等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ります。
- ※ 新型コロナウイルス対策のため、介護予防教室等を休止している場合があります。



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

## まめ知識

# 介護予防は早めの対策を！

### ◆ 「フレイル」に気を付けて！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき、生活習慣を改善していくことが重要です。

### ◆ ポイントは、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

フレイル対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事やお口のお手入れ、社会参加が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は、介護予防の取組としても重要であり、要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながるものです。

#### フレイルを予防・改善するために！



お家でも体操やストレッチを！

しっかり食べて、食後は歯みがきを！  
入れ歯のお手入れも忘れずに！



会えない時は電話でおしゃべりを！

### ◆ オーラルフレイル（お口の機能の虚弱）にも注意

オーラルフレイルは、歯を失ったり、お口の周りの筋力が低下したりすることで、「食べる」「話す」などのお口の機能が弱った状態です。オーラルフレイルは、フレイルのはじまりとも考えられ、早期の発見と対策がとても重要です。「お茶や汁物でおせる」「食べこぼしがある」などの症状は、オーラルフレイルかも知れません。  
「お口の体操」で舌やほっぺたを積極的に動かす、「歯科健診」を受診して歯周病等の予防に努めるなど、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。



### ◆ コロナ感染防止と熱中症に注意しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できず、引き起こされる体の不調のことです。高齢者は、体温調節機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、特に注意が必要です。

また、マスク着用により、熱中症のリスクが高まるため、屋外で人との十分な距離（2m以上）が確保できればマスクをはずし、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症は、室内や夜間でも起こります。エアコンを上手に活用し、換気とともにこまめに温度調整をしましょう。

暑さ指数（WBGT\*）  
が28℃を超える場合  
は特に注意！

\*暑さ指数とは、気温、湿度、日差し等からなる熱中症の危険性を示す指標です。

※詳細は、ホームページで紹介しています。

京都市 熱中症 検索



保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 電話 222-3419

発行/令和3年7月

京都市印刷物第034102号

「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」に基づく各団体・関係機関の取組（令和3年度取組実績・令和4年度取組予定）

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

事業名	対象	内容	令和4年度取組予定（継続の場合は○）	実施団体
1 ウォーキングチャレンジ	学生、教職員、市民 目標 8大学以上	市内の大学で連携し、1か月間 毎日 8000歩以上歩くイベントを共同で開催し、運動習慣を定着させるきっかけづくりをする。	○	ヘルシーキャンパス京都ネットワーク（京都大学環境安全保健機構 健康管理部門／健康科学センター）
2 ヘルシーキャンパスフォーラム	学生、教職員、市民 目標 8大学以上	健康増進、健康管理に関わるトピックスについて、学生、教職員、市民が幅広く意見交換、情報共有する場を持ち、ヘルシーキャンパスの理念を広げていく。 学生主体の健康増進に関わる取組みを共有し、促進する。 ウォーキングチャレンジの表彰を行う。	○	
3 ホームページを通じた発信	学生、教職員、市民	ヘルシーキャンパスの理念や具体的な取組を紹介するホームページを作成し、発信していく。	○	
4 運動が習慣化するための教育機会の増加	児童、関係者、市民	・子どもの体力向上に係る各種事業の推進…低下傾向にある子どもの体力の向上を図り、子どもの健康、気力の充実、将来にわたってスポーツを通して健全な生活を送れる素地を作るため、各種事業を継続的に実施。 ・小学校運動部活動…平日の放課後を中心に地域の指導者の協力を得て実施。	○	京都市教育委員会
5 青少年等の健全な身体の増進事業	市民（40歳以上）	プール・トレニングルームの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体の育成等を行う。	○	
6 青少年等の健全な身体の増進事業	市民	プール・トレニングルームの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体の育成等を行う。	○	
7 診療所業務	市民	医師の診察や運動負荷試験等の医学的検査及び体力測定等により把握した健康度に基づき、栄養指導や運動プログラム作成等の健康増進に関する取組を行う。また、特定健康診査や特定保健指導にも取組む。	○	京都市健康増進センター
8 健康づくり関連団体等との連携協力並びに調査研究及び普及啓発事業	市民	各団体や個人が自主的に健康づくりに取り組めるよう、関連団体の指導・啓発を行い、地域での健康づくりに関する取組に対し積極的な支援活動を行う。また、健康づくりに関する調査研究結果のホームページ等への掲載を行い、健康づくりに関する理論・方法の周知に努める。	○	
9 青少年等の健全な身体の増進事業		プール・トレニングルームの利用及び各種スポーツ教室の開催により、青少年等の健全な身体の育成等を行う。	○	

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

事業名	対象	内容	令和4年度取組予定（継続の場合は○）	実施団体
1 各区老連持ち回りウォーキング	老人クラブ会員	老人クラブ会員のコロナに負けない健康づくり、仲間づくりを推進	○	すこやかクラブ京都（一社）京都市老人クラブ連合会
2 低い山を登る会		各区老連から参加。	○	

（裏面に続く）



事業名	対象	内容	令和4年度取組予定 (継続の場合は○)	実施団体		
3 グラウンド・ゴルフ大会	老人クラブ会員	老人クラブ会員のコロナに負けない健康づくり、仲間づくりを推進 各区老連から参加。	○	すこやかクラブ京都(一社)京都市老人クラブ連合会		
4 ペタンク大会			○			
5 ボウリング大会			○			
6 健康づくり発表会			○			
7 健康づくり教室			○			
8 トレッキングツアー			○			
9 第47回くらしと健康展			府民・市民		令和3年度は感染症拡大防止のため中止とした。 来年度は、「健康相談」「食べること・排泄のこと相談・体験」「ロコモ啓発」をはじめ、「骨密度測定」「糖尿病」「タバコ」「検査」「看護」「食生活」「放射線」「AED救急」「市民啓発パネル」等のブースを設置。疾病予防・介護予防に関する啓発イベントとして実施のものには実施しない方向に転換していく。	(一社)京都府医師会
10 介護予防事業			府民・市民		高齢者筋トレ教室、高齢者栄養改善事業、シニア体力向上教室、イスで行ういきいき筋トレ教室等を開催し、生活機能低下の早期発見・早期対応により健康寿命の延伸を図る。	○
11 高齢者筋力トレーニング普及推進ボランティアの養成事業	高齢者向け運動プログラム「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」や「京ロコステップ+10」を各地域で普及推進するボランティアの養成及び活動支援を行う。	○				

### ③その他、運動分野を含めた健康づくり全般の取組

事業名	対象	内容	令和4年度取組予定 (継続の場合は○)	実施団体
1 会長集会 会長親睦ニュースポーツ大会	各学区体育振興会 会長等	各学区の体育振興会会長等が一同に会し、交流試合(インドアペタンク、モルック)を開催予定。	○	京都市体育振興会 連合会
2 第68回京都市ソフトボール大会、第31回京都市壮年ソフトボール大会	各学区体育振興会	各区の予選を勝ち抜いた一般・壮年の代表チームのトーナメント戦を開催。	○	
3 第57回京都市バレーボール祭	各学区体育振興会	各区から代表約250名の女子選手が参加し、交流試合を開催。	○	
4 第33回市民スポーツフェスティバル	各学区体育振興会 等	約2,500名参加の下、多様な種目(ジョギング、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、スクエアポッチャ体験会、モルック体験会)を行う。	○	
5 チャンピオン大会(女子バレーボール大会)	各学区体育振興会	令和3年度は中止。	○	

事業名	対象	内容	令和4年度取組予定(継続の場合は○)	実施団体
6 第26回京都府医師会「健康講座」	府民・市民	令和3年度は感染症拡大防止のため中止した。来年度は令和元年度同様に一般府・市民を対象に、分かりやすい内容で啓発事業(講演会)を行う予定。前回同様、京都府医師会館で開催の予定。	○	(一社)京都府医師会
7 目の愛護デー		令和3年度は感染症拡大防止のため新聞紙面での啓発に変更した。来年度は、「目の愛護デー」にちなんで、一般府・市民を対象に目の健康相談、眼科一般検査(屈折検査・眼圧検査・視力検査・簡易視野検査他)、盲導犬デモンストラーション、白内障・緑内障体験コーナー、視覚にいい時に役立つ物(ロービジョン器具)の展示、眼鏡・コンタクトレンズ相談、パネル展示、眼病小冊子配布を行う予定。	○	
8 目の相談		令和3年度は感染症拡大防止のため中止とした。来年度は、眼科医による目の相談を京都府医師会館にて無料で実施の予定。	○	
9 ひふの日		令和3年度は感染症拡大防止のためWEBで講演会を実施。来年度は11月12日「ひふの日」にちなんで、例年、皮膚に関する正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行っている。「皮膚の日」の前後の時期に、一般の方々を対象に講演会や皮膚科検診、相談会を行う予定。	○	
10 耳の日		令和3年度は感染症拡大防止のためWEB講演会を行った。来年度は、難聴と言語障害のある方の悩みを少しでも解決したいという願いから「耳の日」に制定されている「耳の日」にちなんで、その前後の時期に耳と補聴器の相談会や講演会を開催する予定。	○	
11 糖尿病デーイベント		令和3年度は感染症拡大防止のためWEB講演会に変更した。来年度は、11月14日の糖尿病デーにちなんで、その前後の時期に、糖尿病に関する講演会・血糖検査・糖尿病食展示・パネル展示等を京都府医師会館で啓発事業を開催する予定。	○	
12 「いい歯の日週間」記念行事		公開講座を実施予定。	○	
13 「歯のひろば」(郡市区歯科医師会主催)	郡市区歯科医師会所属の行政区住民	歯科健康相談、歯磨き指導、歯の健康度テスト他。(各郡市区歯科医師会にて調整中)	○	
14 家族介護者向け医療的ケア口腔ケア実践講習会	市民	新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から開催を検討中	○	
15 公衆衛生啓発冊子の作成	府・市民	歯周病予防、フッ化物歯面塗布、事業所歯科健診、禁煙等に係る普及啓発冊子の作成。	○	京都市教育委員会
16 口腔サポートセンター事業		在宅や施設で通院困難な方のお口のことに関する相談、訪問診療、口腔ケアの窓口開設。	○	
17 地域住民に対する夜間・休日の体育館や運動場の貸出	市民	小・中・高・総合支援学校各校に「学校体育施設開放事業運営委員会」を設置し実施。	○	(公社)京都府栄養士会
18 栄養の日イベント<新規>	府民・市民	8月4日「栄養の日・栄養週間」にちなんで、栄養のイベント、栄養指導、パネル展示等を開催する予定。	○	



