

令和3年度 各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組（主な実績）

北区役所
筋力・持久力の向上等に効果がある「インターバル速歩」を区民に普及する取組を展開。京都産業大学と連携し、体験会やリーフレット配布等を実施。個人でも実践、継続できるよう、「インターバル速歩手帳」を保存版、活動記録版の2部構成にリニューアルして作成、配布。
上京区役所
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の取組を実施。
左京区役所
<p>「健康づくり」をテーマとした作品コンテストを開催。また、地域の関係機関・団体と協働し、ラジオ体操をテーマとした講話及び実技指導「左京健康講座2021」のDVDの配布、オンラインにより配信。区内の大学生が学生向けに作成した、健康づくりを目的とした4つの動画を区ホームページに掲載。区内の大学と協働し、大学において出張型歯科相談を実施。</p> <p>左京食文化推進事業では、区北部山間地域の特産物の魅力発信を目的に、京料理人によるシンポジウムや、里の駅大原で「左京ごはんのお供でござる」を開催。区民に特産物を味わってもらい、区の身近な野菜や特産品を食す生活スタイルを提案した。</p> <p>左京区民ふれあい事業では、ウォーキングマップを配布し、期間内に区民が自由に歩く形で「第28回左京区民ふれあいウォーキング」を開催。</p>
中京区役所
<p>女性限定の健康教室（糖尿病予防編）を対面及びオンラインで開催。ロコモ、フレイル予防をテーマに、体を動かすことの大切さや健康長寿との関係についての講演を実施。また、発酵食品である京納豆、京漬物をテーマに、朝ごはんを通じて健康を見つめなおす教室を開催。</p> <p>区内の子育て支援団体や病院等民間事業者と連携し、まちづくりの担い手となる子育て世代の学びを後押しする「ベビサポ広場」をオンラインで開催。</p> <p>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」を開催。</p>
東山区役所
検（健）診受診率向上のため、年代別に受診できる検（健）診をまとめ、個人の受診計画を立てやすくする「わたしの検（健）診ガイド」を発行。また、区役所来庁者を対象に、減塩・口腔・運動の視点からパネル展示等により健康情報を発信する啓発事業として、「ひがしちゃんと健康ラリー」を実施。
山科区役所
<p>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活動を実施。</p> <p>「クイズ de たのしく健康ウォーキング」を健康づくりサポーターと共に企画し実施。</p>
下京区役所
「自宅でできる健康づくり」について、主に高齢者向けの情報発信を実施。また、働き盛りの健康づくりとして、中小企業家同友会下京支部を対象に、健康づくりの取組状況や課題を把握し、今後の施策に反映するためのアンケート調査を実施。

南区役所

区内の大型商業施設を拠点に健康づくりイベントや子育て支援事業を推進。コロナで一部中止したが感染対策を講じ実施。子育て世代向け「ままけんリーフレット」を配布し健康情報を発信。区民・学校・事業所等の協力を得て「南区ラジオ体操動画」を作成し配信。こころの健康づくりでは区内事業所のマップを作成、区 HP にデジタルハンドブックを掲載。講話「コロナ禍の就労事業所の現状」をオンライン配信。

右京区役所

「サンサ健康広場 DE 体操の輪」体操動画配信、DVD を個人や地域団体等に配布。フレイル予防、睡眠、正しい手洗いの動画を作成。糖尿病予防教室を開催。参加できなかった区民に対し区民交流スペースで上映会を開催。右京で採れる野菜や加工品を取り入れたレシピを食育指導員が考案しレシピシートを作成、配架、ホームページ掲載。

西京区役所

新型コロナ蔓延下での「コロナに負けないフレイル予防」の健康教室を行った。また、新型コロナによる健診(検診)控え等で受診率が低下していることから、疾病の早期発見及び重症化予防を目指すことを目的に、健診(検診)の受診率の向上に向け啓発を実施。

区内の医療機関や西京医師会と連携し、区民が健康に係る正しい知識を得る機会を増やし、地域で自ら健康づくりに取り組む「西京・医療出前講座」等の構築を行った。

産前産後の方とパートナーを対象に、産後のクライシスと言われる時期を心身ともに健康に過ごし、夫婦で協力して育児ができることを目指して講演会を開催。また、広く市民と共有するため、講演会を題材にショート動画を作成し京都動画情報館に掲載。

西京区の中学校在籍生徒が将来希望するライフデザインを実現するため、妊娠・出産・子育て、生命尊重、性に関する医学的・科学的な正しい理解を深める健康教育を実施。

洛西支所

新しい生活スタイルを意識した健康づくり、フレイル予防に取り組む動機づけとなるよう、スタンプラリー帳を配架。また、自宅での感染症予防や、自宅でも実践できる運動等について、洛西ケーブルビジョン株式会社等と共同で普及啓発番組の制作に取り組んだ。

伏見区役所

生活習慣病予防や健診(検診)受診勧奨をテーマとした講話や実技などの健康教室を実施し、参加者にはウォーキング教室やボランティア育成につなげる工夫を実施。

深草支所

地元企業の協力を得て、乳がん予防啓発物品の寄付を受納した。寄付物品は、乳がん予防啓発月間(10月)に合わせ、深草支所管内小学校の協力を得て6年生の保護者を中心に配布し、乳がん予防啓発の取組を実施。

醍醐支所

3歳児健診でのう歯罹患率が高いことから、歯っぴースマイル大作戦として、子どもの歯科保健向上のための普及啓発事業を実施。また、管内における喫煙率が高いことから、母子健康手帳発行時や乳幼児健診、胸部検診時において、禁煙・たばこに関する指導や情報提供を行った。そのほか、結核予防・がん健診(検診)の受診勧奨をテーマにしたアウトリーチの実施、生活習慣病予防教室のオンラインによる開催、ウォーキング事業、商業施設でのパネル展示や健診会場で禁煙やフレイル予防、生活習慣病予防の啓発等コロナ禍でも出来る健康づくりに取り組んだ。

令和4年度 各区役所・支所の特色を活かした健康づくりの取組（主な予定）

北区役所
筋力・持久力の向上等に効果がある「インターバル速歩」を区民に普及する取組を展開。新たに毎月定例（夏・冬を除く）で「速歩☆ひろば」を開催するほか、京都産業大学と連携した体験会の開催や、個人でも実践、継続できるように、今年度版「インターバル速歩手帳（活動記録版）」の作成、配布を行う。また、コミュニティラジオ「RADIO MIX KYOTO」と連携して、健康情報を発信する。
上京区役所
健康教室の実施や集団健診会場での情報発信等、生活習慣病予防のための取組や、フレイル・オーラルフレイル予防対策として「かみぎゅうくんのうた×お口の体操」の普及啓発を実施。 高校生を対象に、飲酒防止セミナーを実施する。
左京区役所
区民の健康づくりの関心を高め、健康なまちづくりの機運を高めるため健康をテーマとした川柳を募るコンテストを実施。各種健診指定医療機関に胸部検診の周知チラシの配布を依頼ならびに、左京医師会と主催する「左京健康講座2022」においてがんをテーマに設定する等、がん検診の受診率向上を図る。区内の大学と協働して大学生に健康づくりを周知することや、働き世代が受診しやすいように土曜日に歯科健診・胸部検診等を実施する等若い世代からの健康づくりをめざす。 左京区民ふれあい事業では、ウォーキング等の事業を実施する。
中京区役所
本庁健康長寿企画課及び保険年金課と連携し、地域における健康づくり事業重点項目（①糖尿病発症予防）を3回シリーズで実施。朝食欠食率の改善につなげられるような教室を開催。30歳代、40歳代の女性が受検する乳がん検診の機会に併せ、骨密度測定会を実施。 区内の大学や子育て支援団体等民間事業者と連携し、まちづくりの担い手となる子育て世代の学びを後押しする「ベビサポ広場」を引き続き開催する。 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」を開催する。
東山区役所
令和3年度に検（健）診受診率向上のため作成・発行した「わたしの検（健）診ガイド」を、令和4年度においては区内医療機関マップを掲載するなどリニューアルして発行する。また、生活習慣病予防教室や健康づくりサポーター事業における健康教室など、コロナ禍で規模縮小していた健康づくり事業を再開する。
山科区役所
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」の普及啓発や発症及び重症化予防のための糖尿病教室の実施など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。 「クイズ de たのしく健康ウォーキング」を健康づくりサポーターと共に企画し実施する。
下京区役所
中小企業家同友会下京支部を対象とした「職場での健康づくり」に関する啓発や健康教育を実施する。また、糖尿病等の生活習慣病の予防のため、親子を含めた若い世代向けに、野菜の特長を活かしおいしく食べる方法やお口のケアについて、管理栄養士や歯科医師等の監修で動画を用いた情報発信を行う。

<p>南区役所</p>
<p>区内の大型商業施設（イオンモール）を拠点にした健康づくりイベントや子育て支援事業を継続。子育て世代向けに「ママの健康づくり応援セミナー」を継続実施し「ままけんリーフレット」で健康情報を発信。また、食育指導員考案のレシピを「地産野菜レシピブック」として作成・配布する。ラジオ体操動画等、区HP掲載の健康情報がより多くの区民に届くよう周知に努める。こころの健康に関して作成したマップ・デジタルブックなどにより区民の精神障害者への理解を深め事業所や区役所に気軽に相談できる環境を整える。</p>
<p>右京区役所</p>
<p>生活習慣病発症予防の取組として運動を中心とした教室を地域企業と共催。教室終了後も地域資源を活用し運動の継続を図る。また、地域団体と連携し、健康講座や健康機器の貸出等行い、地域や家庭で主体的に健康づくりに取り組めるよう支援する。</p>
<p>西京区役所</p>
<p>区内4病院と西京区役所との連携・協働に関する協定により、病院の医師・看護師等が地域に出向き、病気の予防や健康づくりに関する講義を行う「西京・医療出前講座」を実施。 若い世代からの健康づくりのため、思春期からの「生命の大切さ」を伝える教室を実施する。家庭の子育て力の向上を目的にした講座の実施、さらには子育て川柳を公募し作品を通じて子育ての思いを共有することで地域ぐるみの子育て力の向上を図る。</p>
<p>洛西支所</p>
<p>フレイル予防と感染症予防を主眼とした「スタンプラリー」を利用した事業を、地域の関係機関や住民ボランティアとの連携協力により実施する。様々な社会情勢の中、住民を孤立させない健康づくりと社会参加につながる活動を促進する。そのためには、各関係機関の既存の取組を生かせるように協力、支援していく。</p>
<p>伏見区役所</p>
<p>糖尿病予防や若い世代への生活習慣病予防をテーマとした講話・実技などの健康教室を実施し、参加者をウォーキンググループやボランティア育成につなげ自主的な取組継続を目指す。また、児童館や離乳食講習会に出向いた、女性特有のがん予防の講話や検診の受診勧奨を行う。</p>
<p>深草支所</p>
<p>3歳児健診に来所する保護者等への乳がん予防啓発、さらには地元企業の協力を得て、深草支所管内の小学校における就学児童の保護者を対象にした乳がん予防啓発の取組を通じ、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）の普及を図る。 伏見健康サポートクラブによる深草吉兆くん体操の毎月開催やサポーター養成講座の実施等を通じて健康に対する意識向上を図る。</p>
<p>醍醐支所</p>
<p>3歳児健診でのう歯罹患率が高いことから、歯っぴースマイル大作戦として子どもの歯科保健向上のため普及啓発事業を継続実施。更に若い世代からの健康的な食習慣の普及・定着を目指し、商業施設と協働し歯と食育の連携事業を実施する。コロナ禍でも実施できるように、屋外でのアウトリーチ事業、パネル展示や健診会場で禁煙やフレイル予防、生活習慣病予防の啓発等に取り組む。</p>