

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。新たに毎月定例（夏・冬を除く）で「速歩☆ひろば」を開催したほか、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、今年度版「インターバル速歩手帳（活動記録版）」を作成、配布した。
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した。
左京区役所
「健康づくり」をテーマに川柳の作品コンテストを開催。また、大腸がんの治療や検診、在宅療養生活をテーマに講演会「左京健康講座 2022」を開催。区内の大学と協働し、大学学園祭に健康づくりに関する啓発ブースの出展や、出張型歯科相談を実施。肺がん（胸部）検診の受診勧奨チラシを作成し、国保特定健診・後期高齢者健診を実施する区内指定医療機関へ配布・健診受診者へ手交を依頼した。
中京区役所
<ul style="list-style-type: none"> ・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）に焦点を当てた糖尿病予防教室を3回シリーズで実施。ロコモ、フレイル予防をテーマにした体力測定会、講演会を実施した。 また、乾物をテーマに、朝ごはんを通じて健康を見つめなおす教室を開催した。 ・京都看護大学と連携することで、以下のとおり、健康に関する講座等を実施した。 <ul style="list-style-type: none"> *「睡眠」に着目した健康講座を実施。 *京都看護大学の学生と朱七学区の地域住民がチームを結成して、励まし合いながら気軽に楽しく参加できる1カ月ウォーキングチャレンジを実施。毎週1回、チーム毎にウォーキングの成果と健康チェックを行い、相互の親睦を深める会を開催。 （本取組が健康長寿のまち・京都いきいきアワード 2022 の大賞を受賞） *京都看護大学の先生（助産師）による「卒乳」についての講座を実施。 ・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した。 ・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」を開催した。
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る健康情報の発信、臨時胸部検診の実施と併せて骨密度測定、血管年齢測定などの健康づくり啓発事業を開催した。
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」の普及啓発や糖尿病発症予防のための教室を実施し生活習慣改善等健康づくりの取組の実践を促した。
下京区役所
若い世代からの生活習慣病予防のため、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作成し、動画を用いた情報発信を実施。また、働き盛りの方への健康づくりとして、中小企業同友会下京支部を対象とした食事や運動等のミニ講話を実施した。

南区役所

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実施。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「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集」として作成・配布、南区ホームページに掲載した。令和3年度にラジオ体操動画に関するチラシを作成し、より多くの区民に見てもらえるよう周知した。区民に日常生活で芸術に触れていただく機会として開催した「南まちなかアート」。その関連イベントとして、アート作品展示場所等をスタンプラリー形式でウォーキングする「南アートウォーキング」を開催した。

右京区役所

作成した動画（フレイル予防、睡眠、正しい手洗い）を集団健診やがん検診の待ち時間に上映。メタボ予防教室を開催。教室終了後も参集し運動の継続、仲間づくりを図った。集団健診会場で短時間禁煙支援を実施。大学の学園祭で骨密度測定、栄養相談、適正飲酒、禁煙、AIDS、自殺予防普及啓発、子宮頸がん検診勧奨。3歳児健診保護者に乳がん予防啓発。地区医師会医療機関に区で作成した肺がん検診リーフレットを配布した。

西京区役所

「西京健康ひろば」は、子どもから高齢者まで全世代を対象とした健康づくりの啓発として、コロナ禍でも開催できる内容を実行委員会（医師会、歯科医師会、薬剤師会等）で検討し、開催した。

「西京・医療出前講座」は区内4病院と連携し、病院の医師・看護師等が地域に出向く健康講座を実施した。また、区役所を会場とする「人生100年時代の学び舎：生活習慣病予防教室」を開催した。西京健康づくりサポーター、食育指導員が主体となる取組では、コロナ禍でも感染拡大予防に留意し、地域の健康づくり活動の維持に努めた。

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「ライフデザイン健康講座」として、減災とフレイル、自助共助に関する講座とグループワークを取り入れ、地域の結びつきの大切さとボランティア活動への関心を高めた。

伏見区役所

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、参加者にはウォーキンググループの紹介を行った。また、児童館や離乳食講習会に出向き、女性特有のがん予防の講話や検診の受診勧奨を実施した。

深草支所

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行った。

健康づくりの観点で、オリジナルの「深草吉兆くん体操」を実施し、健康に対する意識付けを行った。また、体操・健診・イベントなど様々な場面で、胸部検診、ガン予防、成人妊婦歯科相談、深草吉兆くん体操などのチラシを配布するなどの啓発を積極的に行った。

医療・運動・栄養の観点から糖尿病予防に関する連続講座を実施した。

醍醐支所

「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歯と食育の連携普及啓発事業を実施した。また、健康的な食習慣の普及・定着を目指し、企業と協働し、スーパーの店内での啓発、レシピ集の作成、ワークショップ、パネル展を開催した。商業施設や健診会場で受診勧奨、禁煙やフレイル予防、生活習慣病予防の啓発等も実施した。

更に、醍醐の歴史や文化の魅力を感じていただくとともに、健康寿命を延ばし、いつまでも皆が元気に年齢を重ねていく「健康長寿のまち」を実現するため、令和5年3月11日に「醍醐もちもちいんウォーク」を開催した。

令和5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。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を開催。個人でも実践、継続できるよう、作成している「インターバル速歩手帳（活動記録版）」では、今年度より、スタンプ台紙を追加。速歩☆ひろばやキタエちゃん体操☆ひろば、地域の公園等でスタンプを5つ以上集めると、北区オリジナルグッズをプレゼントすることで、活動意欲の向上を図る。
上京区役所 中高年向けの運動を切り口とした生活習慣病予防教室を地域と協働し、「上京スポーツの集い」と同日開催するほか、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。集団健診やがん検診会場にて、健康寿命を延ばすおもてなしシリーズ第2弾「血管力を高めよう！」を用いて、生活習慣病予防対策等について情報発信を行う。 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 区内の大学と協働した大学生への健康づくりの周知、洛北阪急スクエアでのイベント開催、休日の胸部・歯科検診の実施を行い、若者をはじめとする広い世代に健康づくりの契機となるような情報提供を行う。また、左京医師会と主催する「左京健康講座 2023」において歩行をテーマに設定することで、市民ぐるみ運動「+1,000」に沿った活動を展開する。左京区民ふれあい事業では、ウォーキング等を通じて、多世代が運動を楽しむイベントを実施する。
中京区役所 糖尿病発症予防を目的とした健康教室を実施する。ロコモ、フレイル予防を目的とした体力測定会、講演会を実施する。企業と連携し、がん検診実施日とあわせて受診率向上を目的とした健康チェック（血管年齢、ベジチェック測定など）を実施する。 朝食欠食率の改善につなげられるよう、朝食を楽しむことに重点をおいた「京の朝ごはん」と健康づくり」を継続実施する。京の食文化や歴史の話と共に実践的な朝ごはんの献立例を紹介する。 京都看護大学と連携し、健康に関する講座や地域での健康づくり事業を継続して実施する。 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 市民ぐるみ運動「+1,000（プラスせんぼ）」の取組として、地域との協働による東山散策の健康ウォーキングイベントの実施や、これまでの生活習慣病予防教室の取組の中にウォーキング教室を取り入れ、健康づくりへの歩くことの有効性を啓発する。また、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防と健康づくりを目指し、健康長寿レシピを作成する。 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。
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」の普及啓発や糖尿病発症予防のための教室を実施し生活習慣改善等健康づくりの取組の実践を促す。
下京区役所 働き盛りの世代に向けた取組として、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、若い世代に向けた取組として、動画を用いた生活習慣病予防等の情報発信を行う。

南区役所

区内の大型商業施設を拠点にした健康づくりイベントや企業への健康づくりの啓発を継続して実施する。子育て世代向けに「ママの健康づくり応援セミナー」を実施し「ままけんリーフレット」で健康情報を発信する。また、令和4年度に続き区民の食育への意識を高めるため、食育指導員考案のレシピ「地産野菜のおいしい食べ方レシピ集（令和5年度版）」として作成・配架する。

右京区役所

生活習慣病発症予防の取組として地域企業と協働し運動を中心とした教室を開催する。併せて、教室参加者が地域資源を活用し運動を継続、仲間づくりに繋がるよう健康づくりサポーターの養成を目指す。集団健診会場で短時間禁煙支援を7回実施する。3歳児健診会場や大学の学園祭で乳がん・子宮頸がん予防啓発、健康づくりの啓発。中小企業家同友会に解り易いツールを用いてがん検診受診勧奨を行う。

西京区役所

「西京健康ひろば」は、～広げよう健康づくりの輪～をテーマに子どもから高齢者まで全世代を対象とした健康づくりの啓発や健康づくりグループの活動紹介等で参加者の拡大を図る。

区内4病院と協定を結び実施する「西京・医療出前講座」は、区役所が窓口となり、病院の医師・看護師等が地域に出向き健康講座を行う。新たに子育て世代が利用できるメニュー等を盛り込み、若い世代からの健康づくり、がん検診等の啓発の機会を拡大する。併せて、地域の要望に応じ関係機関と共に地域に出向き高齢者へのフレイル予防や認知症対策等の啓発を行う。

洛西支所

「歩こう のぼそう 健幸寿命！」（仮）をスローガンとし、フレイル予防に有効で、誰でもどこでも気軽に取り組める“ウォーキング”を主軸に 講演会やウォーキング教室等各種教室を開催し、様々な機会に普及啓発を行っていく。

自然豊かな洛西地域の良さと、これまで健康づくりサポーターらくさい（通称：らくサポ）と協働で実施してきたそのノウハウの積み重ねを生かし、これまで「健康ウォーキング」には無関心であった方にも参加してもらえるような工夫と仲間づくりを試みる。

伏見区役所

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、参加者にはウォーキンググループにつなげる。

他課と協働し、区のイベントの中で健康に関する知識の普及啓発・健康づくりに取り組むきっかけづくりを行う。

また、児童館や離乳食講習会に出向き、女性特有のがん予防の講話や検診の受診勧奨を行う。

深草支所

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。

また、糖尿病予防として、血糖値測定を含めた実践的な講座を実施する。

醍醐支所

乳幼児健診でのうし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と食育の連携普及啓発事業を実施。また、健康的な食習慣の普及・定着を目指し、企業や商業施設・関係機関と協働した啓発事業に取り組み、生活習慣病予防や健康づくりへの機運の醸成を図る。

更に、区民が集う「醍醐ふれあいプラザ」や「福祉のまち醍醐・交流大会」において、健康づくりに関する普及・啓発活動を行うとともに、醍醐の史跡を巡る「醍醐もちもちいんウォーク」を開催し、いつまでも皆が元気に年齢を重ねていく「健康長寿のまち」の実現を目指す。