

## 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）

<b>北区役所</b>
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。
<b>上京区役所</b>
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。
<b>左京区役所</b>
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。
<b>中京区役所</b>
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。