資料６

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。毎月定例（夏・冬を除く）で「速歩☆ひろば」を開催するほか、体験会を開催。個人でも実践、継続できるよう、作成した「インターバル速歩手帳（活動記録版）」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った。
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」と同日開催した。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。他課と協力して、スマホ教室や各種健診会場などで、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った。 高校生を対象に、飲酒防止セミナーを実施し、大学生を対象に防煙セミナー実施。
左京区役所
「左京・健康パワーアップ大作戦！～健康チェックしませんか？～」 子育て・働き世代や健康づくりに関心の低い層に対し、健診（検診）など生活習慣病予防のための行動変容を働き掛けるため、買物等で立ち寄ることが多い商業施設において、各種がん検診の普及啓発や食育関連のブースを設置し、買物ついでに自身の健康づくりに関心を持っていただけるような情報発信を行うことができた。 令和５年８月７日（月）クイズラリーアンケート回答者数 86 名、豆掴みゲーム 88 名、減塩クイズ 31 名、大腸がん検便容器お渡し８名 「左京区民ふれあいまつりとの同時開催「歯科相談＋胸部検診＋がん検診啓発」」 歯科相談（左京歯科医師会）、胸部検診及びがん検診啓発を左京区民ふれあいまつりと同時開催し、子育て・働き世代に対する健康増進につなげた。 令和５年９月 24 日（日）歯科相談 199 名（男性 96 名 女性 103 名）、胸部検診 22 名（男性９名 女性 13 名） 「大学生を対象とした健康づくり支援事業」 京都府立大学学園祭にて、歯科相談（173 人）、むし歯のリスクチェック、乳がんモデル（パンフレット配布 92 名、プレストセルフチェッカー配布 49 名）、血管年齢測定(138 人）、アルコールパッチテスト（98 人）、感染症クイズ（パンフレット配布 71 名）などの体験型の啓発を多く盛り込むことで、学生達が健康づくりに関心を持つきっかけを作ることができた。 参考：アンケート回答 101 名(男性 26 人、女性 75 人) 「左京健康講座 2023「運動は万能！歩行と体操で健康寿命延伸を」」 本年度は、「運動は万能！歩行と体操で健康寿命延伸を」をテーマに、医師の講演、歩行姿勢測定など体験型プログラムを盛り込み、フレイル対策も加味した内容で実

施。
令和5年10月19日（木）午後1時30分～午後4時30分（2部制で実施）参加人数 計50名
「左京区民ふれあい事業」では、謎解きと宝さがしを取り入れたウォーキングを通じて、多世代が楽しんで健康づくりができるイベントを実施した。
令和5年11月23日（木・祝）午前10時～午後4時（5部制で実施）参加人数 計83名（大人45名、こども38名）

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。（令和５年９月６日（水）、９月１３日（水）、９月２７日（水）、１０月１９日（木））
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。（令和５年１０月１１日（水）、１１月１日（水））
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。（計２０回）
まちなか緑化推進の取組み「京都みつばちガーデンプロジェクト」の一環として、小学生を対象に区役所屋上庭園で飼育しているニホンミツバチの巣箱の見学や採取れたはちみつを味わう調理実習を実施。（令和５年８月３日（木））
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。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。（令和６年３月８日（金））
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。
＊「脳活」に着目した健康講座を実施。（令和５年１２月２０日（水））
＊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した。（令和５年１０月２７日～１２月１日）。
＊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。（令和５年１２月２１日（木））
区内の子育て支援団体等と連携し、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」を開催（計６回）。
市民の方を対象に地域の魅力の再発見と相互のふれあいや健康づくりを目的に「中京区民ふれあい健康ウォーキング」を実施。（令和６年３月９日）
令和５年度は、NHK大河ドラマ『光る君へ』にちなみ、平安時代にゆかりのある中京区の各スポットを巡った。

東山区役所

市民ぐるみ運動「＋1,000（プラスせんぽ）」の取組として、（一社）京都中小企業家同友会東山支部との協働で、ウォーキングイベントを開催したほか、市民しんぶん区版にて区役所からのプラスせんぽの紹介、生活習慣病予防教室の取組にウォーキング教室（建仁寺ウォーキング）を取り入れるなど、歩行の重要性について啓発を行った。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

長寿レシピを作成した。
　区民ふれあいひろばにおいて、握力測定等をはじめとした健康長寿をＰＲするブースを設け、来場者への啓発を行うなど、広く健康長寿の取組について、啓発を実施した。

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

　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」に関するミニ講話の実施やがん検診受診勧奨のためのチラシの作成を行った。また、若い世代に向けた取組として、子育て応援情報 HP へ新たに感染症に関するページを作成し、情報発信を行った。

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。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「まけんリーフレット」で健康情報を発信。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、南区ホームページに掲載するとともに、公式クックパッドにレシピを掲載した。
　「プラスせんぽ」の取組として、東寺周辺をウォーキングするイベント「みなみぐるりんせんぽウォーキング」を開催し、区民の健康意識の向上及び糖尿病重症化予防を図った。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「下京・南まちなかアート」において、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

　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した（４５名参加）。また、教室終了者には地域企業から運動継続のための機会の場の提供、自宅でできるストレッチ等の動画提供をいただいた。健康づくりサポーターによる地域で実施している体操の実技、実施場所の紹介を行い、地域資源を活用した運動継続に係る取組が実施できた。
　右京区民文化交流会では区民に健康づくりサポーターと一緒に握力測定・体脂肪測定、テニスボールでマッサージの実技を行った。
　右京区まちづくり交流会で区民に健康づくりサポーターと一緒に活動紹介を行い、健康づくりの啓発を行った。
　地域の健康教室に食育指導員が参加し、活動を広げる取組ができた。
　地域で健康づくりの取組を行っている担い手が集う情報交換会を実施した。
　パナソニックホールディングス株式会社から健康長寿のまち右京の実現に向けて、デジタル技術で「気軽に」「楽しく」健康づくりの取り組み提案があり、健康ア

プリ（スマートフォン用ソフトウェア）を使用した、自身の健康づくりや仲間づくり、地域の活性化に繋がる取組を行った。

がん検診受診率向上の取組として、大学の学園祭で、学生や保健室の先生と一緒に子宮頸がん検診の受診勧奨を行った。また、中小企業家同友会右京支部と連携し、働き盛り世代のがん検診を含む健康づくりの実態把握に向け取組中である。

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った。

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った。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した。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った。

洛西支所

「歩いて　のばそう　健幸寿命！」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”を主軸に事業展開し、コラボ講演会、大健康測定会の開催の他、初心者の参加拡大を目指し、ウォーキング＆筋トレ教室、竹エクササイズ等各種教室を開催。さらに自然豊かな洛西地域の良さを生かしたウォーキングコースを活用し、健康づくりサポーターらくさい（通称：らくサポ）と協働で「らくさい健康ウォーキング」を定期開催した。

また、乳がん検診会場において、セルフチェックの啓発・指導を行い、早期発見に向けた啓発を行った。

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。

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や健康づくりに取り組むきっかけづくりを行った。

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。

子どもはぐくみ室では、親子で楽しむ健康づくり教室、思春期教室、地域の子育て支援機関や教育機関等との連携事業を通し、ライフステージに応じた健康情報の発信・普及啓発や歯科保健の取組、食育推進の取組を行った。また、これらを通して子育て世帯同士・子育て世帯と子育て支援機関、子育て支援機関同士のつながりづくりを行うことで、「社会とつながる健康づくり」に取り組むことができた。

深草支所

３歳児健診に来所する保護者等へお風呂シートを配布する形での乳がん予防啓発、さらには地元企業の協力を得て、深草支所管内の小学校６年生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）の普及を行った。
　糖尿病予防として、血糖値測定、医師の講話、運動、栄養、歯科と幅広い視点で実践的な講座を実施した。
　さらに、地域で自主的に公園体操を実施する住民に対して「ラジねえ。」によるラジオ体操セミナーを実施した。

醍醐支所
乳幼児健診でのうし穫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した。また、健康的な食習慣の普及・定着を目的に、企業と協働してレシピ集を発行し、店内での啓発イベントを実施した。 　更に、区民が集う事業において、健康づくりに関する普及・啓発活動を行った。「醍醐ふれあいプラザ」（令和５年９月１７日実施）では、健康測定やパネル等の展示を実施し、また、「福祉のまち醍醐・交流大会」（令和６年１月２７日実施）では、ブースを設けて高齢者の健康づくりに関する相談を受け付けた。

資料６

令和６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て、サポーターの養成講座を実施予定。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」では、今年度より、速歩のポイントや効果を紹介する「保存版」と、取り組んだ実績を記録できる「活動記録版」を１冊にまとめ、持ち運びしやすい手帳サイズで作成。速歩☆ひろばやキタエちゃん体操☆ひろば、地域の公園等に参加し、参加したスタンプの数に応じて、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「ココロとカラダ整うセミナー」を中小企業同友会と協働開催するほか、糖尿病予防プログラム「血管力イキイキセミナー」をシリーズ開催。フレイル・オーラルフレイル予防対策として、食育セミナーの実施や「かみぎゅうくんのうた×お口の体操」の普及啓発を継続。関係課や地域と協力し、区民まつりやスマホ教室、各種検診会場などで、健康チェックの実施と生活習慣病予防対策等について情報発信を行う。若い世代に向けては、高校生を対象に、飲酒防止セミナーや思春期教室、大学生を対象に短時間禁煙指導を実施する。
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、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、類似する健康づくり事業との融合を図るとともに、多職種団体との連携を構築して、効果的で健康づくりに興味の薄い区民にとっても楽しく参加できる催しを開催する。本プランにも掲げられている重点取組項目に着目し、左京医師会と主催する「左京健康講座 2024」において、骨粗しょう症をテーマに参加者への周知・啓発を行う。 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める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。 骨粗しょう症予防目的として、乳がん検診時に骨密度測定会を実施する。併せて、希望者には骨粗しょう症予防をテーマとした、食育セミナーを実施する。青年期を対象とした骨粗しょう症予防啓発についても取り組む。 まちなか緑化推進の取組み「京都みつばちガーデンプロジェクト」の一環として、小学生を対象に区役所屋上庭園で飼育しているニホンミツバチの巣箱の見学や採取されたはちみつを味わう調理実習を実施する。

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。 地域の魅力の再発見と相互のふれあいや健康づくりを目的に「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（プラスせんぽ）」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を昨年度よりも充実して実施する。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、認知症や健康長寿を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・フレイル予防対策として、山科区オリジナルの「山科わっはっは体操」、「キャット・ハンズ体操」の普及啓発を行う。「山科健康づくりだより」を発行し健康づくりに関する情報を広く発信すると共に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。また、若者の健康づくりへの意欲を高めるために、健康の増進や性感染症予防のための知識の普及や啓発を行う。
下京区役所
生活習慣病の発症予防の取組として、循環器病のリスク要因である高血圧症の発症予防を目的とした「循環器発症予防プログラム（３回シリーズ）」を隣接する南区と合同で開催し、病態に対する正しい知識の普及、生活習慣改善のための意識付け、行動変容を促す。 また、働き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」に関するミニ講話を実施する。
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中小企業家同友会南支部への健康情報の提供を継続して実施する。子育て世代向けに乳がん・食育・お口の健康をテーマにした「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」により健康情報を発信する。「プラスせんぽ」の取組として、運動習慣作りと正しい歩行姿勢の確認のため、ウォーキング教室を開催する。幅広い世代の健康づくりの支援と区内の魅力発信を目的に、「南まちなかアート」の開催に合わせて、スタンプラリー形式でウォーキングイベントを開催する。
右京区役所
地域企業と連携し運動教室を開催することで生活習慣病予防を目指すとともに、健康づくりに取り組む区民や団体と情報交換会を行うことにより、健康づくりのネットワークを構築し地域が活性化することを目指している。令和６年度は、健康寿命の延伸に向けて「認知症」「フレイル」「生活習慣病の予防」「がん検診受診率向上」に取り組んでいく。

集団健診会場で短時間禁煙支援を７回実施する。
健診会場や大学の学園祭で乳がん・子宮頸がん予防啓発、健康づくりの啓発を行う。
中小企業家同友会右京支部と連携し、働き盛り世代のがん検診を含む健康づくりの実態把握に向けて取り組む。

西京区役所

健康長寿推進課では、「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。
西京区総合庁舎新庁舎（東庁舎）の開所に伴い、新庁舎区民交流ロビーを活用し、年間を通して健康づくりに関する啓発を行っていく。
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。実績や地域の健康課題、ニーズに応じて適宜講座内容の見直しを行いながら、地域住民の主体的な健康づくりの更なる推進を図る。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。
子どもはぐくみ室では、新庁舎に設置された子育て交流ひろば「てって」において4か月健診・8か月健診の日に合わせて、区内の子育て支援機関がこの場を活用した子育て支援事業に参画し、官民協働で子育て支援事業の充実を図る。また、年に5回企画されるイベントにおいて、民生児童委員等地縁団体や子育てを応援する地域企業と協働することで、子育て世帯と地域との繋がりを促進し、子育て世帯の孤立を防止する。

洛西支所

「歩いて　のばそう　健幸寿命！」をスローガンに、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　関係機関と協働し、包括協定記念特別講演会、健康測定会、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実施するとともに、食育や口腔フレイル予防・骨粗しょう症予防等の内容を「ウォーキング＆筋トレ教室」に盛り込み、運動とその他の健康づくりを合わせて取組み、連動させた事業を展開する。
自然豊かな洛西地域の良さと、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事業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を行い、社会参加や仲間づくりの促進を図る。

伏見区役所

循環器病発症予防や若い世代から健康に関心を持つためのきっかけづくりをテーマとした、運動・口腔・食育に関する講話・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等の区役所事業につなげ、運動習慣の獲得や健康意識の向上を促す。
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や健康づくりに取り組むきっかけづくりを行う。
また、児童館や図書館、離乳食講習会に出向き、女性特有のがん予防についての講話や検

診の受診勧奨を行う。 子どもはぐくみ室では、親子で楽しむ健康づくり教室、思春期教室、地域の子育て支援機関や教育機関等との連携事業を通し、ライフステージに応じた健康情報の発信・普及啓発や歯科保健の取組、食育推進の取組を引き続き行う。今年度は特に、これまで実施実績がない学校に対する思春期教室の実施や、地域の企業との連携を図りたい。
深草支所
３歳児健診に来所する保護者等へ乳がん予防啓発、さらには地元企業の協力を得て、深草支所管内の小学校６年生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）の普及を行う。 糖尿病予防についても、令和５年度に引き続き血糖値測定、医師の講話、歯科及び栄養を含めた実践的な講座を実施する。 また、健康づくりサポーターや地域包括支援センターと協働し、「深草吉兆くん体操」や「みんなきらきら健康フェスティバル」近隣スーパーにおけるがん予防の出張啓発など、住民が主体的に楽しむことができる健康づくりの機会を提供し、地域ぐるみの健康づくりを促進させる。
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む。 また、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・啓発活動を実施し、区民が元気に年齢を重ねていくことのできる「健康長寿のまち」の実現を目指す。