

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

資料3-2

	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
1	20240422	明治安田×中京区『みんなの健活プロジェクト』	明治安田と連携し、胸部検診等の機会に併せた血管年齢測定・ベジチェック測定会を実施	■胸部検診（4・6・8・12・2月の第4月曜日）に健康チェック（血管年齢測定・ベジチェック測定）を開催	対面	125人
2	20240517	京・食クッキング～初夏の食育セミナー～	食育月間（6月）に合わせ「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンの一環として全市統一企画で実施（中京区食育指導員 スキルアップセミナーとして開催）	■講話：『そうだ、野菜とろう！』 ■調理実習『初夏を味わう野菜クッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■試食	調理実習	6人
3	20240524	65歳からの栄養改善教室	65歳以上の高齢者に対し、フレイル予防のための実践的な栄養・食生活の知識や技術を身につけていただく。（京都市中京区地域介護予防推進センター利用者）	■調理実習『包丁なし！楽々かんたんクッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■講話・試食	調理実習	10人
4	20240530	65歳からの栄養改善教室	65歳以上の高齢者に対し、フレイル予防のための実践的な栄養・食生活の知識や技術を身につけていただく。（京都市中京区地域介護予防推進センター利用者）	■調理実習『包丁なし！楽々かんたんクッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■講話・試食	調理実習	12人
5	20240607	健康づくりサポーター養成講座①（講義・骨密度測定・血管年齢測定・運動）	健康づくりサポーター養成のための講座（全2回）	■講義：『健康づくりとは？』（中京区役所 保健師） ■骨密度測定、血管年齢測定 ■講義・実技：『楽しく動いて健康づくり』（フィットネス企画Q 山本 孝 氏）	対面	4人
6	20240614	健康づくりサポーター養成講座②（歯科・栄養・修了式・登録）	健康づくりサポーター養成のための講座（全2回）	■みつばち体操（体験会） ■講義①：『お口からはじまる健康づくり』（中京区役所 歯科衛生士） ■講義②：『健康づくりと食生活』（中京区役所 管理栄養士） ■修了式	対面	3人
7	20240618	京・食クッキング～初夏の食育セミナー～	食育月間（6月）に合わせ「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンの一環として全市統一企画で実施	■講話：『そうだ、野菜とろう！』 ■調理実習『初夏を味わう野菜クッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■試食	調理実習	11人

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

資料3-2

	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
8	20240621	京・食クッキング ～初夏の 食育セミナー～	食育月間（6月）に合わせ「そうだ、野菜とろう！」キャンペーンの一環として全市統一企画で実施	■ 講話：『そうだ、野菜とろう！』 ■ 調理実習『初夏を味わう野菜クッキング』 （中京区役所 管理栄養士） ■ 試食	調理実習	10人
9	20240706	防煙セミナー 於：朱雀中学校	レクチャー型（50分）	■ 喫煙防止教育（スライド使用） ■ 対象：2年生3クラス	対面	81人
10	20240719	65歳からの 栄養改善教室	65歳以上の高齢者に対し、フレイル予防のための実践的な栄養・食生活の知識や技術を身につけていただく。 （一般公募）	■ 調理実習『包丁なし！楽々かんたんクッキング』 （中京区役所 管理栄養士） ■ 講話・試食	調理実習	9人
11	20240726	65歳からの 栄養改善教室	65歳以上の高齢者に対し、フレイル予防のための実践的な栄養・食生活の知識や技術を身につけていただく。 （一般公募）	■ 調理実習『包丁なし！楽々かんたんクッキング』 （中京区役所 管理栄養士） ■ 講話・試食	調理実習	10人

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

資料3-2

	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
12	20240730	みつばち冒険隊 午前の部	小学生を対象に、区役所屋上庭園で飼育しているミツバチの巣箱見学やはちみつの蜜源として欠かせない植物の観察、講話、はちみつを使った調理実習などを通じて、ミツバチの生態を学習する。	<ul style="list-style-type: none"> ■屋上庭園とニホンミツバチの見学 ■ミニ講話「はちみつってスゴイ！」（中京区役所 管理栄養士） ■はちみつを使った調理実習（中京区役所 管理栄養士） 	調理実習	18人
13	20240730	みつばち冒険隊 午後の部	小学生を対象に、区役所屋上庭園で飼育しているミツバチの巣箱見学やはちみつの蜜源として欠かせない植物の観察、講話、はちみつを使った調理実習などを通じて、ミツバチの生態を学習する。	<ul style="list-style-type: none"> ■屋上庭園とニホンミツバチの見学 ■ミニ講話「はちみつってスゴイ！」（中京区役所 管理栄養士） ■はちみつを使った調理実習（中京区役所 管理栄養士） 	調理実習	18人
14	20240905	京からはんなり健康長寿<糖尿病予防教室> ①	糖尿病予防教室【運動編】（全3回＋調理実習）	<ul style="list-style-type: none"> ■講話・実技『楽しく動いて糖尿病予防』（山本 孝 健康運動指導士） 	対面	28人
15	20240912	京からはんなり健康長寿<糖尿病予防教室> ②	糖尿病予防教室【正しい知識編】（全3回＋調理実習）	<ul style="list-style-type: none"> ■講話：『糖尿病マイナス1.0』（「高木医院 高木 秀一 医師」） ■血糖測定 	対面	31人
16	20240920	京・食クッキング ～秋の食育セミナー～	減塩の啓発 食生活改善月間（9月）に合わせ「京都おいしい減塩プロジェクト」として全市統一企画で実施（一般公募）	<ul style="list-style-type: none"> ■講話：『おいしく減塩かしく減塩』 ■調理実習『いろいろ野菜の減塩クッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■試食 	調理実習	10人
17	20240924	京からはんなり健康長寿<糖尿病予防教室> ③	糖尿病予防教室【歯科・食事編】（全3回＋調理実習）	<ul style="list-style-type: none"> ■講話：『綺麗なお口で糖尿病予防！』（中京区役所 歯科衛生士） ■講話：『美味しく食べて糖尿病予防！』（中京区役所 管理栄養士） 	対面	28人
18	20240927	京・食クッキング ～秋の食育セミナー～	減塩の啓発 食生活改善月間（9月）に合わせ「京都おいしい減塩プロジェクト」として全市統一企画で実施（一般公募）	<ul style="list-style-type: none"> ■講話：『おいしく減塩かしく減塩』 ■調理実習『いろいろ野菜の減塩クッキング』（中京区役所 管理栄養士） ■試食 	調理実習	12人
19	20241002	ロコチェック測定会	同志社大学 石井教授とゼミ生の協力のもと、ロコモティブシンドロームに関わる体力測定会を開催	<ul style="list-style-type: none"> ■ロコモ測定会（体組成測定、筋力測定、歩行テスト等）（同志社大学スポーツ健康科学部 石井好二郎 教授） 	対面	35人
20	20241017	京からはんなり健康長寿<糖尿病予防教室> ④	糖尿病予防教室【調理実習編】（全3回＋調理実習）	<ul style="list-style-type: none"> ■調理実習：『これならできる！身近な食材と調理方で糖尿病予防！』（中京区役所 管理栄養士） ■講話・試食 	調理実習	9人

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

						資料3-2
	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
21	20241023	令和6年度3のつく日健康づくりウォークラリー（京都三条会商店街）	高齢者のフレイル予防を目的に、商店街のお店を巡り、人との交流を楽しみながらウォーキングや体操を行うとともに、介護予防情報や高齢サポートの周知を行う。	■ウォークラリー 三条会商店街のチェックポイントをシールを集めながら周り、ゴールを目指す。	対面	73人
22	20241025	【京都看護大学連携事業】 京都看護大学学生と地域とのウォーキングチャレンジ	チャレンジ期間（10/25-12/13）のうち3回 京都看護大学学生と七七学区民とグループミーティングを行い参加者が目標設定したウォーキングに取り組み、主体的な健康づくりを支援する。	■グループミーティング、目標設定（歩数） ■骨密度測定、足指力測定、握力測定	対面	区民74人 学生106人
23	20241027	中京区民ふれあいまつり2024	ふれあいまつり来所者に対して、足指力測定、乳がんモデルの触診体験、がん検診について啓発を行う。	■足指力測定、乳がんモデル触診体験 ■がん検診について啓発	対面	衆議院選挙により中止
24	20241111	防煙セミナー 於：御池中学校	レクチャー型（50分）	■喫煙防止教育（スライド使用） ■対象：1年生6クラス＋育成学級	対面	208人
25	20241113	ロコモ予防講演会 「いつまでも自分の脚で歩き続けるために」	「健康長寿のまち・中京」を目指してロコモティブシンドロームやサルコペニア・フレイル予防をテーマに身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会	■講話：『いつまでも自分の脚で歩き続けるために』（同志社大学スポーツ健康科学部 石井好二郎 教授）	対面	26人
26	20241121	短時間禁煙指導	肺がん検診の機会に併せたCOPDの啓発・禁煙指導	■スモーカーライザーにおける呼気中の一酸化炭素濃度の測定やニコチン依存テストの実施し禁煙指導をおこなう。11月21日、12月23日実施	対面	8人
27	20241122	秋のみつばちウォーク	中京健康づくりサポーターの協力を得て、区内東部エリアのウォーキングを実施	■準備体操、脳トレ、ウォーキング等（みつばち健康応援隊）	対面	24人
28	20241211	【京都看護大学連携事業】 京からはんなり健康長寿フォーラム	中京区民を対象に、正しい健康知識の普及啓発について健康講座を実施	■講話：「肌のお手入れから生活を豊かに」～肌から始める動きやすい身体づくり～ （京都看護大学 中森 美季 准教授） ■運動：「免疫力UPエクササイズ」～ウイルス・体調不良から身体を守ろう	対面	34人
29	20250107	乳がん検診併設 骨密度測定	乳がん検診の機会に併せた骨密度測定・ベジチェック測定会を実施	■骨密度測定：1/7、1/14、2/3	対面	29人
30	20250120	防煙セミナー 於：北野中学校	レクチャー型（50分）	■喫煙防止教育（スライド使用） ■対象：2年生3クラス＋育成学級	対面	99人

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

						資料3-2
	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
31	20250 207	食育セミナー 「骨粗しょう症予防」	骨粗しょう症 予防乳がん検診併設骨密度測定受診者を対象にした調理実習	■講話：『こつこつ（骨骨）貯めようカルシウム』 ■調理実習『カルシウムたっぷりクッキング』 （中京区役所 管理栄養士） ■試食	調理実習	12名
32	20250 314	中京おいしいヘルシー 教室「京のだし文化と 朝ごはん」	身近な京都の食品である「だし」について、製造の様子や暮らしに根付いてきた食文化の話を聴くとともに、朝ごはんを通じて健康を見つめなおす取組を実施	■講話1：『朝ごはん健康づくり』（中京区役所 管理栄養士） ■講話2：『京のだし文化と朝ごはん』（京都経節株式会社 代表取締役社長 志村紘之氏）	対面 & オンライン	対面：17名 オンライン：9名
33	5/29	こころ・愛・ふれあい ネットワーク全体会議 （ミニ講演とグループ ワーク）	こころの病気や障害がある人もない人も、地域の中で安心して自立した生活を送ることができるよう、地域の人々と行政機関・医療機関・福祉施設などの関係機関が、協力して支えあうことを目的として作られたネットワーク参画機関の情報共有と連携強化を目的に実施。精神に「障害」のある方の御家族からの講話の後、参加者でグループワークを実施。	内容： 昨年度事業実績、今年度事業計画について報告 精神に「障害」のある方の御家族からの講話 グループワーク 講師： 京都精神保健福祉推進家族会連合会 専務理事 静 津由子氏	対面	26人
34	6/19 ～ 6/26	こころ・愛・ふれあい ネットワーク （啓発事業）	こころ・愛・ふれあいネットワークの情報発信事業として、区役所ロビーにおいてパネル展示（事業所等活動紹介）と事業所による物品販売を実施。	ネットワークに参画している事業所等のパネル展示を行い、活動を紹介。また、事業所の活動支援の一環として事業所で作成した物品の販売を実施。	展示	—
35	12/ 18	精神障害者家族 懇談会（交流会）	家族の不安・悩み・孤立を少しでも解消し、本人に対する理解を深め、接し方を学びあうことを目指す交流会を実施。	内 容： 成年後見について（講話）、交流会 講 師： 京都市成年後見支援センター職員 京都精神保健福祉推進家族会連合会 専務理事 静 津由子氏	対面	3人
36	12/2 ～ 12/6	こころ・愛・ふれあい ネットワーク（啓発事業）	こころ・愛・ふれあいネットワークの情報発信事業として、12月の人権週間に区役所ロビーにおいてパネル展示と事業所による物品販売を実施。	人権週間の期間に、ネットワークに参画している事業所等のパネル展示を行い、活動を紹介。また、事業所の活動支援の一環として事業所で作成した物品の販売を実施。	展示	—
37	12/ 11	こころ・愛・ふれあい ネットワーク（健康教室）	精神保健についての区民の理解と認識を深める活動の一環として健康教室を実施。	内 容： 講演、質疑応答 テーマ：「地域で支える依存症」 講 師： 安東医院院長 安東 毅氏 全日本断酒連盟京都府断酒平安会 高木 茂氏	対面	92人

令和6年度地域における健康づくり事業実績一覧

						資料3-2
	実施日	事業名	概要	内容	形式	参加者
38		おかあさんのお悩み相談IN「きっずぱあく」&「児童館」とつどいの広場	妊娠中のプレママ訪問、出産後の赤ちゃん訪問等で面識のある助産師、保健師、保育士等が地域の子育て支援機関である「きっずぱあく」や児童館、つどいの広場に出向き出張型の健康相談を実施する。顔なじみの職員がいることで、「きっずぱあく」や児童館等の利用の橋渡しとなり、地域で孤立しがちな親子が地域の子育て支援機関につながり、保護者同士が集うことで、育児の楽しさや難しさを共有し親子がともに成長しながら、お互いに顔がわかり挨拶できる地域で、健やかに育児ができることを目指す。	<実施場所> きっずぱあく、図書館、児童館、つどいの広場 <実績> きっずぱあく 立誠学区 1回、明倫学区 1回、朱二学区 1回 朱三学区 1回、朱七学区 2回、朱八学区 1回 中央図書館 2回 児童館 じゅらく児童館 1回、御前児童館 1回、壬生児童館 2回、円町児童館 3回 つどいの広場 ぴいちゃん 1回	対面	192人
39	2024.11.10	思春期健康教育①	思春期の心と体の変化、妊娠・出産・避妊など、性についての正しい知識を身に付けるとともに、他者や自分自身を大切にすることが大切であることを目指す。	中京中学校（3年生） <内容> 講話（子どもはぐくみ室保健師、健康長寿推進課保健師） 妊娠・出産、性感染症	対面	67人
40	2024.11.18	思春期健康教育②	思春期の心と体の変化、妊娠・出産・避妊など、性についての正しい知識を身に付けるとともに、他者や自分自身を大切にすることが大切であることを目指す。	西ノ京中学校（3年生） <内容> 講話（子どもはぐくみ室保健師） 妊娠・出産、生命尊重、かけがえのない命	対面	140人
41	2025.02.10	思春期健康教育③	思春期の心と体の変化、妊娠・出産・避妊など、性についての正しい知識を身に付けるとともに、他者や自分自身を大切にすることが大切であることを目指す。	西京高校附属中学校（3年生） <内容> 講話（子どもはぐくみ室保健師、健康長寿推進課保健師） 思春期のこころとからだの変化について、妊娠について、性感染症について、LGBTQについて、時間をかけて人間関係を築くことの大切さ	対面	109人