



令和7年度 北区役所保健福祉センターの 取組





運動



健康長寿のまち・京都



栄養

健康長寿推進課



社会参加



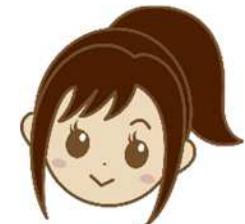
健康診査

「健康長寿のまち・北区」の推進

「運動」「栄養」「社会参加」「健康診査」の4つの観点から、地域ぐるみで健康づくりを推進

運動

- ・インターバル速歩
- ・Happy☆キタエちゃん体操 等



栄養

- ・食育セミナー、野菜の収穫体験
- ・歯つピー健口イベント 等

「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

社会参加

- ・運動・栄養・歯科等に関する地域イベントへの参加等

健康診査

- ・がん検診
- ・青年期健康診査
- ・特定健康診査・後期高齢者健康診査
- ・成人歯科相談 等

- ・北区コミュニティラジオ放送局「RADIO MIX KYOTO」での情報発信

インターバル速歩を活用した取組

運動

社会参加

○インターバル速歩とは・・・

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。

インターバル速歩を1日30分、週4回以上を5箇月間継続することで、筋力や持久力の向上、生活習慣病リスクの改善等の効果があることが報告されています。



○インターバル速歩マスターとは・・・

インターバル速歩マスター養成講座（平成30年度・令和元年度）や、北区健康づくりサポートー養成講座を受講し、速歩マスターとして登録された25名（前年比一5名）が活動しています（7年9月時点）。

区役所からの依頼や自主的な活動として、区内の公園や施設、イベントにおいて、インターバル速歩の指導をしています。

区民の方に気軽に話しかけていただける
よう、ワッペンを付けて活動しています！



地域で展開 インターバル速歩

運動

社会
参加

速歩マスターのチームや個人、地域団体が主体となって、北区地域介護予防推進センター等と連携して、地域で活動しています。

区主催
インターバル
速歩☆ひろば
1回/月

実績:令和6年度6回
参加者数:延べ144名

※速歩マスター含む

速歩マスターの養成
(活動人員
25人)

区主催
インターバル速歩体験
会の開催

山間部
インターバル速歩
(雲ヶ畑)

紫明学区社協

船岡山公園

鷹ヶ峰公園

大門公園

自主活動
8か所

上堀川公園

穂根束公園

山ノ森公園

イズミヤ白梅町店屋上



地域で展開 インターバル速歩手帳

運動

社会
参加

令和7年度版



インターバル速歩☆ひろばや、地域の自主活動への参加回数に応じて、キタエちゃんオリジナルグッズをプレゼント！
区制70周年を記念し、活動拠点をめぐるスタンプラリーも実施し、区民の生活に広く浸透していくよう取組中！



または



キタエちゃんキャップ
またはキタエちゃんハット



先着100名



キタエちゃんポーチ



日 時:10月21日(火)14時~

場 所:上賀茂神社

定 員:50名

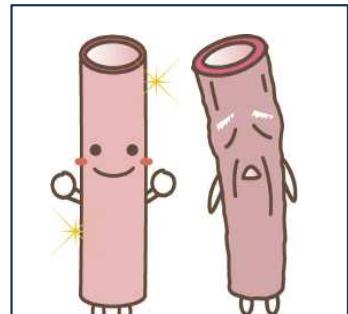
- 濱野教授・インターバル速歩マスターによる講話
- 速歩体験会
- 学生・明治安田生命と協働での健康ブース



ベジチェック
(推定野菜摂取量測定)



脳の元気度（認知機能）チェック



血管年齢測定



「Happy☆キタエちゃん体操」とは…

健康づくりサポーターの協力のもと作成した北区オリジナルの健康体操

初級編(平成28年度 誕生)

「手のひらを太陽に」の曲に合わせ、いつでも、誰でも、どこでもできる体操です！

中級編(平成30年度 誕生)

北区オリジナルの音楽に合わせて楽しく、健康な身体づくりができる体操です！

上級編(平成30年度 誕生)

音楽を使わず、しっかりと筋肉に負荷をかけられる口コモ予防を目的とした体操です！

口腔編(令和元年度 誕生)

京都市北歯科医師会の協力により作成！お口や顔、首回り、さらには、表情や呼吸にたずさわる筋肉の体操です♪

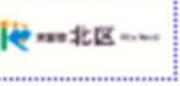
地域で展開 Happy☆キタ工ちゃん体操

運動

社会
参加



北区健康体操「HAPPY☆キタ工ちゃん体操」

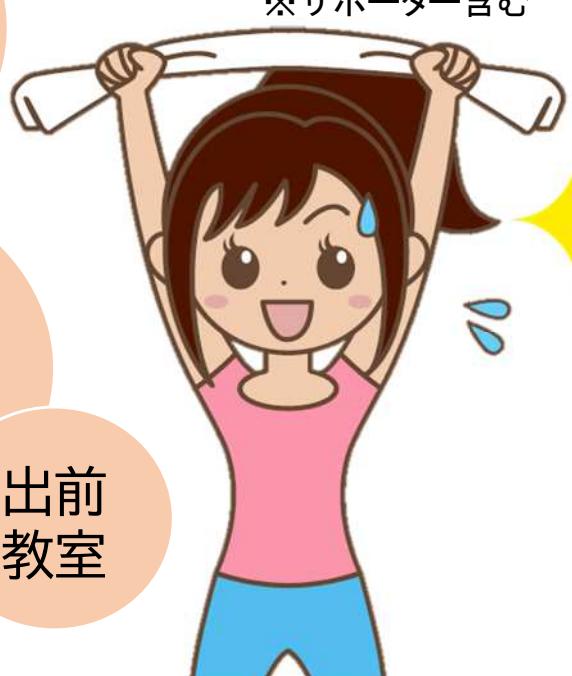


8:25~8:30

区役所主催
キタ工ちゃん
体操☆ひろば
1回/月

公園等8か所
でインターバ
ル速歩自主活
動時の
準備体操

出前
教室



地域で行われる行事の際の派遣依頼(9月時点の依頼 16か所)

- ・区民ふれあいまつり
- ・学区春まつり
- ・健康スローレク広場
- ・バレー・ボーラ大会
- ・卓球大会
- ・チャンピオン大会
- ・ソフトボール大会
- ・学区の区民体育祭
- ・美化キャンペーン
- ・歯のひろば
- ・フナオカスタンダード
- ・チャンピオン大会
- 町内会の活動 等

普及の担い手

Happy☆キタ工隊

平成21年度から令和5年度までに、「北区健康づくりセンター養成講座」を受講し、健康づくりセンターとして登録された26名が、「Happy☆キタ工ちゃん体操」の普及・啓発を中心に活動(令和7年7月時点。うち、20名がインターバル速歩マスターと兼任)



地域で展開 Happy☆キタエちゃん体操

運動

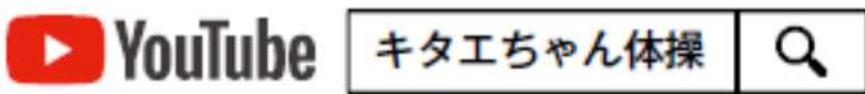
社会
参加

パンフレットやDVD等の媒体を用いた普及啓発
区役所窓口で、パンフレットやDVDを配布・貸出



健康づくりサポーター
や北歯科医師会の歯科医師が
出演

動画配信による普及啓発
YouTubeで動画を配信



初級編・中級編・上級編・
口腔編をご覧いただけます。
YouTubeが視聴できる方
は、ぜひ見てね♪



北区健康づくり 学び講座



健康に役立つ情報や、北区で行っている健康づくりの活動を学ぶ連続講座です。

講座では、栄養・口腔面に役立つ講話、自身の骨密度測定、地域で展開しているインターバル速歩やキタ工ちゃん体操の実践を学び、健康生活と仲間と地域活動に携わる人材の発掘を目指します。

対象:北区在住の18歳以上で、健康づくりに興味のあり、2回全て受講できる方

日時・場所 ※2日間の連続講座	内容
①令和8年1月23日(金) 10時~12時 場所:北区役所西庁舎2階 講堂	栄養・口腔に関する講話 骨密度測定 Happy☆キタ工ちゃん体操口腔編実践
②令和8年2月予定 13時30分~16時 場所:北区役所 西庁舎3階 北青少年活動センター 多目的ホール	インターバル速歩 Happy☆キタ工ちゃん体操 速歩☆ひろば等や地域での活動の紹介

インターバル速歩マスターの養成

キタ工ちゃん体操の担い手

保健福祉センター事業への協力等

医師の講話、高血圧予防になる生活習慣の目標を立てて3か月間実践、減塩の調理実習などを取り入れた2回シリーズ。自身の推定1日食塩摂取量が測定できる検査があり、塩分量が可視化もできる。

対象：18歳以上で2回とも参加できる北区在住の方（通勤・通学含む）



第1回

令和7年11月27日（木）

10時～11時30分

（受付：9時30分～）

場所：北区役所西庁舎2階 講堂

＜内容＞

血圧測定

医師のお話

予防のための生活習慣のお話

推定1日食塩摂取量（尿検体提出）



第2回

令和8年2月27日（金）

10時～12時30分

（受付：9時45分～）

場所：北区役所西庁舎2階 栄養実習室

＜内容＞

調理実習「減塩クッキング」

まとめのお話

＜持ち物＞

- エプロン・三角巾

- 手拭きタオル・マスク

- 調理実習参加費 500円



3～6歳の子ども向けに、包括的性教育（人権教育）を取り入れて制作。テーマは【境界線と同意】主人公・かっちゃんが、「鼻水をふかれる」シーンで、「勝手に拭かれて嫌な気持ちになる」「返事を待たずに拭かれてもやっとする」「ふいてもいい？」と聞いてもらい同意する場面を通して、身体に関わる時は「まず聞く」「返事を待つ」「同意を得る」ことが大切であると伝えています。

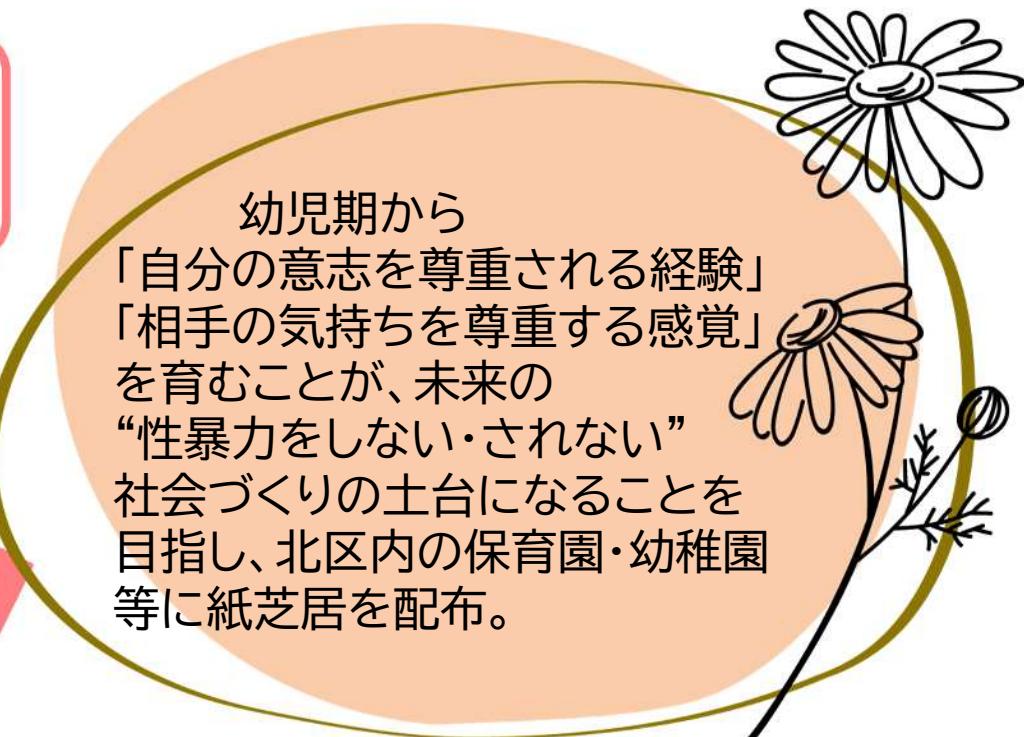
「いや」と感じる気持ちにフタをしないこと
「触れていい？」と確認してもらう経験があること
自分の気持ちを聞いてもらえた体験を積み重ねること



これらの経験を通じて「自分は大切にされる存在なんだ」「いやな時はいやと言つていいんだ」「友だちの体も、気持ちも大事にしよう」と人権感覚と他者への思いやりを育んでいきます。



幼児期から
「自分の意志を尊重される経験」
「相手の気持ちを尊重する感覚」
を育むことが、未来の
“性暴力をしない・されない”
社会づくりの土台になることを
目指し、北区内の保育園・幼稚園
等に紙芝居を配布。



①夏休み☆親子で学ぼう！夏野菜セミナー

栄養

野菜の生産者から夏野菜についての講話を親子で受けることにより、食材やそれらに関わるすべての人への感謝の気持ちを育むセミナーを開催

日 時 7月29日（火）午前10時～12時30分

北区在住の小学1・2年生とその保護者

7月31日（木）午前10時～12時30分

北区在住の小学5・6年生とその保護者

場 所 北区役所西庁舎 講堂及び調理実習室

内 容 講話「生産者の方から夏野菜のお話」

調理実習「夏野菜を使ってクッキングに挑戦」

参 加 者 4組8名、5組10名

協 力 JA京都市 大宮支部



小学生のための京の食文化セミナー

②収穫体験コース(予定)

親子で野菜に親しむ場を提供し、京都で野菜が育まれてきた歴史を学ぶことで、京の食文化への理解を深めるセミナーを開催

日 時 11月22日（土）午前10時～11時30分

場 所 北区内の農地(西賀茂地域)

内 容 冬野菜の収穫体験、生産者・食育指導員のお話 等

定 員 15組（北区在住の小学3・4年生とその保護者）

協 力 JA京都市 大宮支部



③料理コース(予定)

親子で「おせち料理」について学習し、おせち料理を作ることで、京の食文化への理解を深めるセミナーを開催

日 時 12月24日（水） 午前10時～12時30分

場 所 北区役所西庁舎 調理実習室

内 容 講話「おせち料理ってなあに」食育指導員

調理実習「おせち料理に挑戦」

定 員 9組（北区在住の小学3・4年生とその保護者）



④ 京・食クッキング

栄養

社会
参加

「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、現在の食生活改善の課題である「野菜不足」・「減塩」・「骨粗しょう症や糖尿病の予防」をテーマに講座を開催

(1) 初夏の食育セミナー 野菜編

日 時 6月11日(水) 午前10時～12時30分

場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室

内 容 講話「そうだ野菜をとろう！」

調理実習「旬の野菜たっぷりクッキング」

参加者 16名（北区在住の18歳以上）



(2) 秋の食育セミナー 減塩編

日 時 9月10日(水) 午前10時～12時30分

場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室

内 容 講話「いろいろ野菜の低塩クッキング」

調理実習「旬の食材を利用した減塩クッキング」

定 員 17名（北区在住の18歳以上）



⑤ 北区のボランティア対象の食育セミナー

栄養

社会
参加

「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、
健康づくりサポーターや食育指導員を対象に講座を開催

【健康づくりサポーターフォローアップ講座】

日 時 9月5日（金）午前10時～12時30分

場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室

内 容 講話「おいしく健康づくり」

調理実習「たんぱく質でイキイキ元気！」

参加者 5名



【食育指導員スキルアップ研修】

日 時 7月8日（火）午前10時～12時30分

場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室

内 容 調理実習「夏野菜クッキング（親子向け）」

意見交換

参加者 4名

日 時 11または12月（予定）

場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室

内 容 調理実習「お正月クッキング（親子向け）」

意見交換

⑥ 65歳からの栄養改善教室

栄養

社会
参加

「京都市健康長寿・口腔保健・食育推進プラン」に基づき、65歳以上の区民を対象に、フレイルを予防するための栄養や食生活の知識を習得し、望ましい食生活を実現できるよう教室を実施

(1) 1回目

日 時 6月24日(火) 午前10時～12時30分
場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室
内 容 調理実習「お手軽！中華献立」
参加者 4名（北区在住の65歳以上の男性）



(2) 2回目

日 時 8月28日(水) 午前10時～12時30分
場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室
内 容 調理実習「お手軽！中華献立」
参加者 11名（北区在住の65歳以上）



(3) 3回目（予定）

日 時 令和8年2月5日(金) 午前10時～12時30分
場 所 北区役所西庁舎 栄養実習室
内 容 調理実習「お手軽！中華献立」
定 員 15名（北区在住の65歳以上）

歯とお口の健康づくり

栄養

社会参加

①歯のひろば

歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を目的として、
京都市北歯科医師会と協働で「歯のひろば」を開催する。



日 時：10月5日(日)午後1時～5時
場 所：大宮交通公園 コミュニティルーム
内 容：歯の健康相談
Happy☆キタエちゃん体操
測定会



主催：京都市北歯科医師会
共催：京都府歯科衛生士会北支部、北区地域介護予防推進センター、北区役所保健福祉センター

②歯ッピー“健口”イベント

京都市北歯科医師会、北区地域介護予防推進センター
と協働で、歯科医師による講話、体力測定会等を冬季に
実施予定



がん検診

健康
診査

受診率
2.1%

肺がん検診
(胸部X線)
無料
40歳以上
1年に1回

受診率
2.7%

大腸がん検診
(便潜血検査)
300円
40歳以上
1年に1回

受診率
1.3%

胃がん検診
胃カメラ(3000円)
バリウム(1000円)
50歳以上
2年に1回

受診率
2.5%

前立腺がん検診
(PSA検査)
1,500円
50歳以上の男性
2年に1回

受診率
5.6%

子宮頸がん検診
(子宮頸部細胞診)
1000円
20歳以上の女性
2年に1回

受診率
5.2%

乳がん検診
(マンモグラフィ)
1,300円
40歳以上の女性
2年に1回

受診率
0.5%

胃がんリスク層別化検診
(ABC検診)
500円
35・40歳限定
上記年齢を通じ1回のみ

がんセット検診
(胃・肺・大腸・子宮・乳)
最大3,600円
40歳以上

がん検診以外の健康診査

健康
診査

①京都市青年期健康診査

対象者：職場等で健診を受ける機会のない18～39歳

※例年通り、個別健診（指定医療機関）で実施



②特定健康診査・後期高齢者健康診査

対象者：京都市国民健康保険に加入している40～74歳及び
市内在住の京都府後期高齢者医療保険被保険者

- 指定医療機関で個別に健診を通年実施
- 集団健診は、北区役所・出張所で6～11月に10回

（区役所7回、出張所3回）を予定

小野郷・中川出張所ではがん検診（胃がん・乳がん検診等）
も受診可能

③成人・妊婦歯科相談（口腔機能相談）

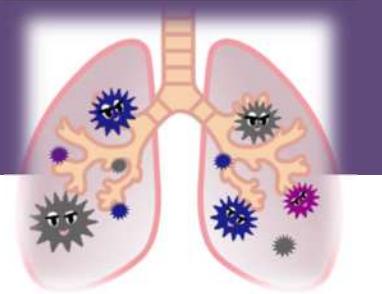
対象者：京都市内に住んでいる18歳以上及び妊産婦

→R7年10月～成人歯科相談（対象18歳以上）に変更

※北区役所で毎月第2金曜日9時～10時30分に実施



感染症の取組



○結核・呼吸器感染症予防の普及啓発

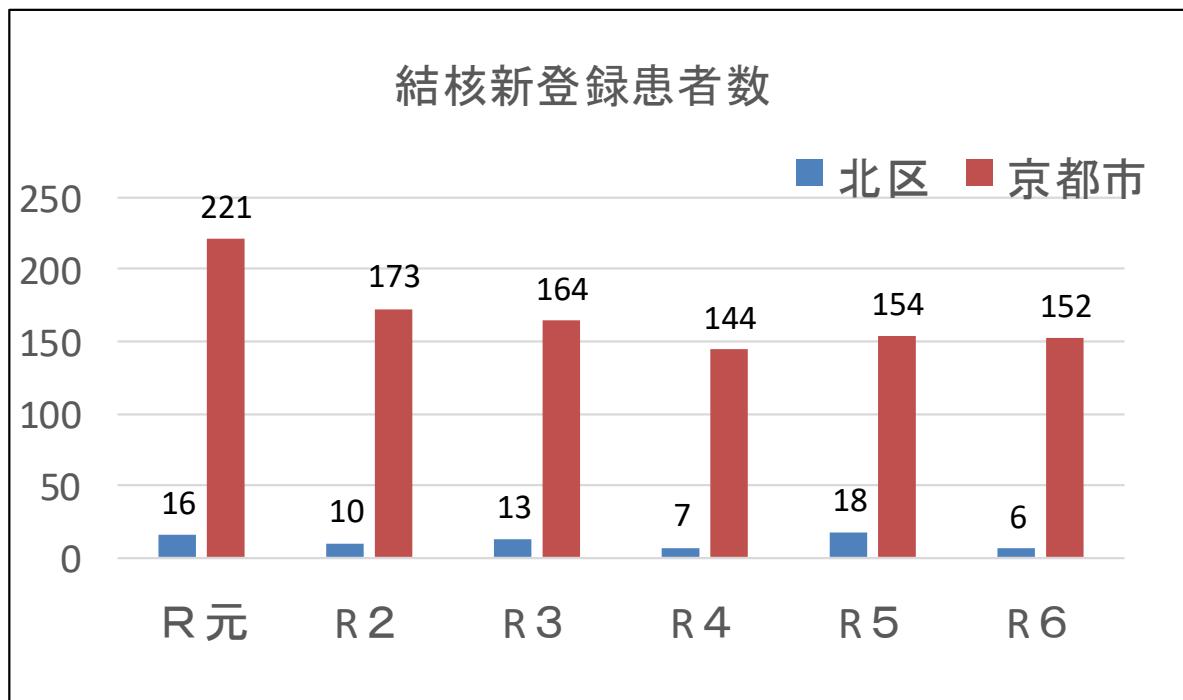
結核・呼吸器感染症予防週間:9月24日～30日 3月24日世界結核デー

○結核新登録患者への対応

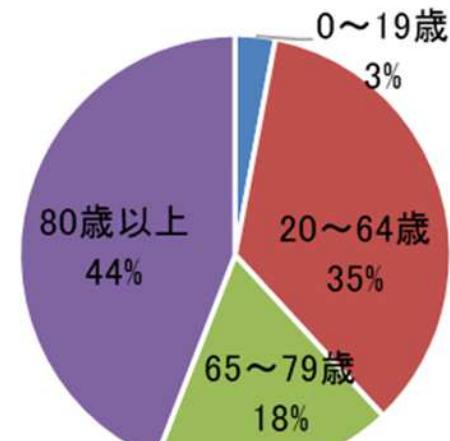
調査・指導を実施し、感染の拡大防止に努める

○結核患者への支援、結核接触者健診、胸部検診(結核検診)の実施

結核患者への服薬支援、結核接触者への健康診査、結核早期発見のための胸部検診を実施



京都市結核新登録者年齢別内訳
(令和6年)



高齢者が6割以上
年1回の胸部検診受診が大切

感染症の取組

○感染症集団発生時の対応

高齢者施設や保育施設等での集団発生について調査・指導を実施し、感染の拡大防止に努める

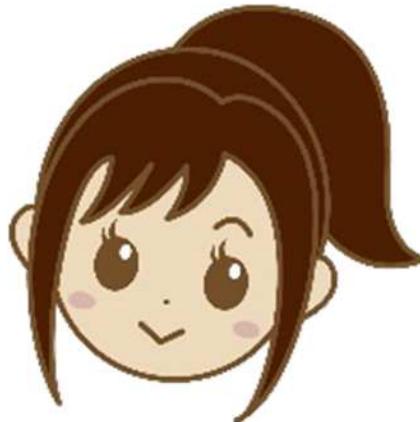
○HIV、梅毒等性感染症の普及啓発

管内の高校や大学等へ12月1日の世界エイズデーの前に普及啓発実施





障害保健福祉課





はぐくみ支え合うまち・京都ほほえみ プラン (2024-2029)

基本方針

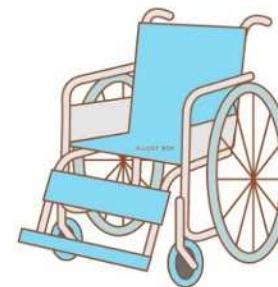
障害のある人もない人も、全ての人が違いを認め合い、支え合うまちづくりを推進する

障害のある人が生きがいや働きがいを持つて、地域で自立して安心して生活できる共生社会の実現に向けて取り組む。



主な障害保健福祉事業①

- ・ 障害や難病のある方等の相談援助
- ・ 手帳の交付
身体・療育・精神、 難病は登録者証の交付（令和6年4月～）
- ・ 障害者総合支援法による福祉サービス支給決定
居宅・日中活動・外出・施設入所のサービスなど
- ・ 日常生活用具の支給
特殊寝台・ストーマ・紙おむつなど
- ・ 補装具の交付修理
車椅子・義足・白杖・補聴器など
- ・ 医療の給付
自立支援医療（更生医療・精神通院）
重度障害者心身医療費
特定医療費（指定難病）



主な障害保健福祉事業②

- 各種手当の給付

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当

- 精神保健福祉業務

精神保健福祉相談

家族懇談会

こころのふれあいネットワーク



- 難病対策事業

重症難病患者一時入院事業、訪問相談事業

人工呼吸器装着者等の災害時個別避難マニュアルの作成

- 障害者虐待への対応

- 自殺対策

精神

精神保健福祉相談日（こころの健康相談）

日時 第1～第4 木曜日

138件/年、3件/回
(令和6年度)

13時30分～15時まで受付

場所 北区役所 保健福祉センター 2階相談室
予約不要 無料 匿名での相談可

精神科医師、精神保健福祉相談員が相談を受けています

地域精神保健福祉（相談）

精神保健福祉相談員、保健師が家庭訪問や
面接、電話等で相談に応じます



精神

家族懇談会

令和3年度からひきこもりの家族を抱える家族懇談会と合同開催

ご家族の方が、病気等についての知識を深め、
家族の接し方などについて情報交換を行う事業

- ＜第1回＞ 令和7年5月29日（木）
内容：精神科医師との交流会
- ＜第2回＞ 令和7年7月29日（火）
内容：社会福祉協議会の事業について
- ＜第3回＞ 令和7年9月30日（火）
内容：暮らしを支える資源について
- ＜第4回＞ 令和8年1月29日（木）
内容：ひきこもりをテーマに精神科医師、
ご家族同士の交流会



精神

北区こころのキャンバスネットワーク

北区内に暮らす精神に障害がある人々を地域ぐるみで応援し社会参加ができることを目指して、平成14年に保健・医療・福祉の関係機関や関係団体・区民で構成されたネットワークを設立

〈主な活動〉

- 1 こころの健康をみんなで考えよう（夢と希望の作品展等）
- 2 こころの健康について学ぼう（地域講演会など）
- 3 障害のある人を応援しよう（スポーツ大会など）
- 4 当事者のつどい（当事者同士のつながりの場）





北区こころのキャンバスネットワーク

○夢と希望の作品展

日時 令和7年12月2日(火)～8日(月)

場所 イオンモール北大路

1階 外周



北部障害者地域自立支援協議会

京都市内を5分割した障害保健福祉圏域ごとに設置

〈構成員〉 京都市障害者地域生活支援センター

保健福祉センター

障害福祉サービス事業者等

〈主な活動〉

- ・援助困難事案等に対する**個別支援**の協働体制の構築
- ・地域の障害保健福祉に関する**情報の収集と提供**並びに**普及啓発**
- ・障害者支援**ネットワーク**の持続的構築



北部障害者地域自立支援協議会

○第29回 全体会議（研修会）

令和7年6月19日(木) **46名**参加

「福祉×防災×コミュニティ」～みんなで助かるための福祉防災計画～

○第32回 地域懇談会（研修会）

令和7年9月3日 (水) **69名**参加

「わたしが選んだ働き方」

～知っていますか？「福祉的就労」と「一般就労」～

○「集まれ！事業所フェアin北総合」

令和7年9月20日(土)

○第30回 全体会議（研修会）

令和7年10月28日(火)

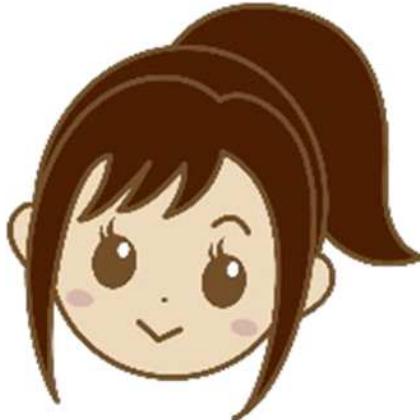
「支援者のための『性教育』学び直し講座」

○第33回 地域懇談会（研修会）

令和8年2月19日 (木) 「事業所との交流」（仮称）



子どもはぐくみ室



母子保健事業 妊娠前から出産まで

- ・母子健康手帳の交付
- ・妊婦相談事業
- ・こんにちはプレママ事業
初妊婦等が安心して出産、育児ができるよう継続的に支援
- ・プレママ・パパ教室
- ・マタニティクッキング
- ・不妊・不育等相談事業



母子保健事業 赤ちゃんが生まれたら…



- こんにちは赤ちゃん事業

※生後4か月までに保健師等が訪問し、育児等の相談指導を実施

- 乳幼児健康診査

※4か月、8か月、1歳6か月、3歳

- 乳幼児歯科相談

- フッ化物歯面塗布事業

※2～3歳児対象のむし歯予防事業

- スマイルママ・ホッと事業

※産後1年までの産後ケア
(ショートステイ・デイケア)

- 離乳食講習会

※区役所での開催のほか、隨時
児童館等にも出張

- 親子の健康づくり講座

※発達に不安のある方への支援

- 親子すこやか教室

※4か月健診での
絵本プレゼントなど

- 京都版ブックスタート事業



子どもの養育へのしんどさや 育児不安を抱えているご家庭への支援

- ・育児支援ヘルパー派遣事業
 - ・個別面接、心理相談
 - ・ショートステイ、トワイライトステイ
※夜間養護
 - ・母子生活支援施設への入所
 - ・要保護児童対策地域協議会
※虐待等、保護が必要な児童について、関係機関が情報共有・
連携して適切な支援内容を協議する場
- 



子どもと子育て家庭への支援

～児童虐待の未然防止と根絶のために～

- 虐待認定を受けた児童（虐待の程度が軽度な場合）を、子どもはぐくみ室が主担当機関として対応
 - 多職種の多様な視点によって、子どもや子育て家庭の課題や困りごとに早期に気づき、子育て支援係長を中心として、学校や地域の関係機関と連携しながら、寄り添い支援を実施
- 



親子の健康づくり講座

令和6年度に引き続き、お住いの地域に出向いて講話をを行う地域出張型の親子の健康づくり講座に積極的に取組みます！

- ・児童館・つどいの広場・学区子育てサロンへ、保健師・保育士・管理栄養士・歯科衛生士を講師として派遣
- ・令和7年度 44件実施予定

※過去の実績：令和5年度55件、令和6年度52件



ニコニコ北っ子 子ども服リユース☆

- 家庭で不要になった子ども服や絵本を回収
- ・子育てサロンと併行してお譲り会を実施中。
- ・令和6年度から予約不要のリユースイベントを開催し、多くの方にお譲りできるような工夫をしています。

※令和6年度の実績：実施回数28回





ニコニコ北っ子 赤ちゃん広場

対象：1歳まで（歩行するまで）のお子さんと
その保護者

- ・保護者同士が交流できる場を提供し子育て家庭の孤立化を防ぐ
- ・乳児の健全な発育・発達が促進される環境づくりを推進
- ・大学ボランティア等、関係機関との連携

※令和7年度から、月1回、北区役所で開催





地域で子どもをはぐくむ 「ニコニコ北っ子」の推進

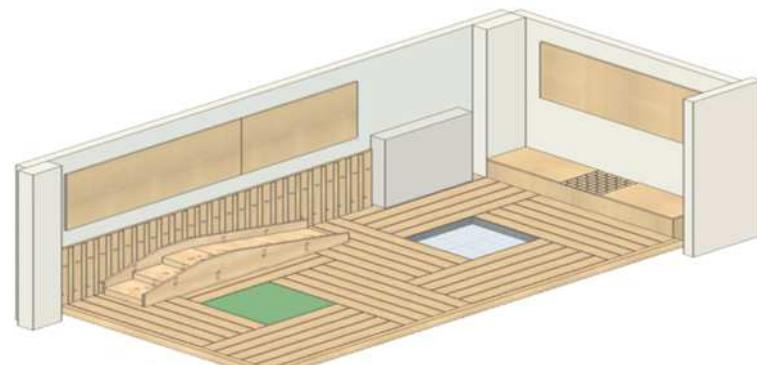
(北区役所全体での取組)



- ・「子ども服リユース☆」の実施
 - ・「赤ちゃん誕生お祝い訪問事業」の実施
 - ・「小学生のための京の食文化セミナー」の開催（再掲）
 - ・「子どもとはぐくむ地域の絆事業」の推進
 - ・「北区こどものまち」ボードゲームの貸出し
- 

北区制70周年記念事業 「木育ひろば」の設置とワークショップの開催

- ・「未来の子ども達につなぐ」をコンセプトに、北区役所西庁舎待合スペースに「木育ひろば」（子育て交流スペース）を設置します。
- ・子ども達が「木育ひろば」に触れ、木のぬくもりを感じられるよう、関係機関と協働したワークショップを開催します。



※木育ひろばイメージ
11月中旬設置予定



地域保健・地域福祉の
更なる推進を図るため
皆様のご意見をお聞かせ
ください！