

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（主な実績）

北区役所

北区では、『区民の皆さんの健康づくりは、「Happy☆キタエちゃん体操」から！』をキャッチフレーズとするオリジナル体操と、筋力・持久力の向上等に効果がある、ゆっくり歩きとさっさか歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」を2大事業として展開。

区主催で、月1回（夏・冬を除く）「Happy☆キタエちゃん体操」と「インターバル速歩」ひろばを実施しているほか、地域の公園等8か所で活動の担い手のボランティアである速歩マスターと健康づくりサポーター等の協力を得て、週・月単位で同2事業を展開いただいております、健康づくりと交流の拠点となっている。

これらの取組をさらに推進するため、令和2年度からは毎年「インターバル速歩手帳」を発行（令和6年度：1,500部）し、区役所や地域包括支援センター等の関係機関の窓口をはじめ、2事業の場で配布。活動に参加するごとにスタンプがたまる仕組みで、スタンプ数に応じてグッズを用意（令和6年度はキタエちゃんポンチョと防災セットの2種類）し、参加回数を見える化することで継続意欲向上に取り組んでいる。

食育では、小学生親子を対象に「夏休み☆親子で学ぼう！夏野菜セミナー」や「冬野菜の収穫体験」をJA京都大宮支部の協力を得て実施しているほか、京の食文化への理解を深める食育セミナー「おせち料理に挑戦」も実施した。

また、3～6歳向けの健康づくりの教材として、包括的性教育の考え方を基に、「自分の体は自分のもの」と感じることの大切さを学べる紙芝居「かっちゃん はなみず でた」を作成した。（区内保育園・幼稚園等への配布はR7年度の予定）

このほか、オーラルフレイルと栄養講座として、京都市北区地域介護予防推進センターや京都市北歯科医師会の協力を得て「お口と食事にかかわるエエ話」を実施した。

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「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し64名の参加があった。糖尿病予防プログラム「血管力イキイキセミナー」をシリーズ開催し、毎回約20名が参加。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」の普及啓発を継続実施。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った。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した。

左京区役所

○ 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等を通じて多世代が交流しながら健康づくりができるイベントを実施した。

○ 「歯科相談＋胸部検診＋がん検診啓発」左京区民ふれあいまつりと同時開催

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6年11月4日（月・祝）歯科相談125名、胸部検診32名

○ 大学生を対象とした健康づくり支援事業

京都工芸繊維大学学園祭にて、歯科相談（125人）、むし歯のリスクチェック（65人）、乳がんモデル、血管年齢測定（188人）、アルコール体質パッチテスト（175人）、梅毒クイズ、管理栄養士及び食育指導員による朝食摂取の啓発など、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。

令和6年11月16日（土）、参考：アンケート回答175名

○ 左京健康講座2024

本年度は、「骨粗しょう症を予防して、コツコツ健康寿命を延ばそう」をテーマに、医師の講演、骨密度等の測定と、管理栄養士、歯科衛生士及び保健師によるミニ講話を実施。

令和6年10月3日（木）参加者66名、10月8日（火）参加者59名（2日制で実施）

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6年9月6日（金）、9月12日（木）、9月24日（火））。

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（測定会：令和6年10月2日（水）、講演会：令和6年11月13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（令和6年4月22日（月）、6月24日（月）、8月26日（月）、12月23日（月）、令和7年2月17日（月））。

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（令和7年1月7日（火）、1月14日（火）、2月3日（月））。あわせて、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（令和7年2月7日（金））。青年期を対象とした骨粗しょう症予防教室も実施（令和7年2月4日（火））。

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。（令和6年7月30日（火））

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7年3月14日（金））

京都看護大学と連携し、以下のとおり、健康に関する講座や地域での健康づくり事業を実施。

- ・「スキンケア」に着目した健康講座（京からはんなり健康長寿フォーラム）を実施。（令和6年12月11日（水））
- ・健康長寿のまち・京都いきいきアプリを活用し、京都看護大学学生と地域住民がチームを結成して取り組むウォーキングの習慣化に向けたプログラムを実施。（令和6年10月25日（金）～12月13日（金））
- ・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。（令和7年3月15日（土））

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を実施した。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、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た。

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」、「キヤット・ハンズ体操」の普及啓発、「山科健康づくりだより」の発行及び糖尿病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を実践した。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った。

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、行動変容を促した。

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。

骨粗しょう症の発症予防に向けた取組として、「骨粗しょう症対策プログラム」を開催した。

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した。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した。「プラスせんぼ」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した。管内の学校と連携して、若い世代に向けた健康教室を実施した。地産野菜を使ったレシピ集の周知に向けて、食育指導員、地域の施設、野菜生産者と連携したイベントを実施した。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した（参加者数：95名）。

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「認知症の予防」「フレイルの予防」「生活習慣病の予防」「がん検診受診率向上」に取り組んだ。

集団健診会場で短時間禁煙支援を7回実施した。

健診会場や大学の学園祭・乳幼児健診等で乳がん・子宮頸がん予防啓発、健康づくりの啓

発を行った。

パナソニックホールディングス株式会社と連携し、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」健康づくりについて、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。

西京区役所

- 地域保健に関わる関係機関と協働し、～広げよう健康づくりの輪～をテーマに、平成24年度から実行委員会（医師会、歯科医師会、薬剤師会、地域包括支援センター、介護予防推進センター）で企画運営。「歯のひろば」をはじめ、子どもから高齢者までの全ライフステージや心身の状況に応じた健康づくりの講演会や情報発信を行っている。令和6年度は新庁舎区民交流ロビーを活用した健康情報発信コーナーを設け、健康づくりサポーター（西京竹サポ）、食育指導員の活動紹介、地域の居場所のPR等で区民の健康づくり活動推進を図った。
- 区内の4病院と区民の疾病予防及び健康づくりを支援するため病院の専門職が地域へ出向き生活習慣病予防等の健康教育を実施する「西京・医療出前講座」が定着し3年目を迎える。令和6年度は24回延べ600人の方が受講され、各地域において健康づくりの輪が広がっている。さらに、地域の健康状況や社会情勢を踏まえ、人生100年時代の学び舎として、区役所を会場とした健康教育を実施。働く世代からの生活習慣病予防として糖尿病や心臓病をテーマとし、働き方の多様化・高齢化等に対するアプローチとして、健康企業への支援を視野に中小企業家同友会西京支部（働く世代）や就労支援AB型事業所（障害のある方）等との連携の下、対象者の拡充を図った。
- 子育て交流ひろば「てって」において、乳児健康診査と連動して、NPO法人京都子育てネットワーク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った。

洛西支所

「歩いて のぼそう 健幸寿命！」をスローガンに、ウォーキングを主軸とした各種イベントや教室等を開催。地域介護予防推進センター、地域包括支援センター等の関係機関や、民間事業者との協働により、フレイル予防の普及啓発を行った。

日本元気グループ及び京都市住宅供給公社との洛西地域の医療・介護等に係る包括連携協定記念事業として実施した特別講演会では、フレイル予防に関する学識者の講演に加え、運動指導士による運動実技を取り入れたプログラム構成とし、関連事業として実施した「フレイルが心配な方への大健康測定会」とともに、フレイル予防への理解と関心を深められるよう取り組んだ。

「ウォーキング&筋トレ教室」（計7回）では、歩くときの姿勢や筋力維持のポイントを学ぶとともに、栄養や口腔フレイル・骨粗しょう症予防に関する講話を盛り込み、多方面からフレイル予防に関心を持っていただけるよう工夫して実施した。

自然豊かな洛西地域の良さを生かし、「健康づくりサポーターらくさい」との協働の下、ウォーキングイベント等を実施し、社会参加や仲間づくりの促進を図った。

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した。

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実施した。

子どもはぐくみ室では、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ることができた。

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。

糖尿病予防についても、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した。

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」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した。

子どもはぐくみ室では、地域の子育てサロンなどでの講話や個別相談を行うことで歯科保健や離乳食などの食育推進、8か月児健診時には、う歯予防啓発を行い、幼児期のう歯罹患率の減少、歯科保健の向上に取り組んだ。

醍醐支所

乳幼児健診でのう歯罹患率が高いことから、特に食生活からの虫歯予防に重点的に取り組み、子どもから大人まで楽しく学べる歯の健康啓発イベント「歯っぴースマイル大作戦」や、図書館において虫歯予防の企画展示を実施した。

健康的な食習慣の普及・定着を図るため、スーパーと協働してレシピ集を発行し、食品メーカーや関係機関と連携して食育イベントを実施した。

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、健康づくりや介護予防に関するブースを設け、普及啓発活動を行った。

また、多くの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6年10月13日（日）実施）では、健康測定やパネル等の展示を実施し、「福祉のまち醍醐・交流大会」（令和7年1月25日（土）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。