

令和7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

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にした北区オリジナル体操と、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、区主催では毎月定例の「インターバル速歩☆ひろば」と「キタエちゃん体操☆ひろば」を実施し、地域の公園等では、区で養成した速歩マスターや健康づくりサポーターを中心に、場所によって北区地域介護予防推進センターや学区社協の協力を得ながら引き続き活動を継続する。

また、活動を後押しするためのツールでもある令和7年度版「インターバル速歩手帳」の発行を行うとともに、令和7年度は、北区制70周年記念事業として、上賀茂神社でインターバル速歩体験会を実施する。

食育では、野菜を通じた京の食文化についての知識や野菜摂取量の増加を目指し、J A 京都大宮支部や食育指導員の協力を得て、小学生向けに食育セミナーや収穫体験を予定。

このほか、令和6年度に「自分の体は自分のもの」と感じる大切さを学べる包括的性教育の考え方を基に作成した紙芝居「かっちゃん はなみず でした」（3～6歳向け）を、区内の保育園・幼稚園35か所に配布し活用していただくとともに、団体向けの貸出し、紙芝居データや読上動画のホームページ上での公開を行う。また、テーマ等を変更した第2弾の制作も検討している。

オーラルフレイル対策として、北区地域介護予防推進センターと共催、京都市北歯科医師会の協力を得ながら、区民向け講座を実施予定。

上京区役所

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」を若い世代に広く参加いただけるよう、中小企業同友会と協働で休日に開催する。また、「歯と口」「食べる」「運動」を意識した糖尿病予防プログラムをシリーズで開催し、参加後も継続してグループ作りを支援する。健康づくりでは、フレイル・オーラルフレイル予防対策として、地域に出で行う出前教室や食育セミナーの実施、「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。中学生や高校生を対象に、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

左京区民ふれあい事業では、ウォーキング等を通じて、多世代が交流しながら健康づくりができるイベントを実施する。

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、多職種にわたる関係機関と連携し、あらゆる年代層が興味を持てるようなイベントにより、左京区民全体の健康増進を図る取組を実施する。左京医師会と主催する「左京健康講座2025」において、参加者が認知症を自分ごととして捉え、早期発見や支援等、様々な取組について

学べるよう、周知・啓発を行う。

中京区役所

糖尿病発症予防を目的とした教室を開催するほか、ウォーキングによる健康づくりをテーマとした教室をシリーズ開催。青年期、壮年期、中年期以降の各世代をターゲットとした骨密度測定会・骨粗しょう症予防教室を実施する。また、企業と連携し、がん検診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）を実施する。

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継続して実施する。

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置いた「京の朝ごはん健康づくり」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継続実施する。また、地域介護予防推進センターと共催で「ウォーキングスタイルチェック」（歩行姿勢測定システムによる）を開催し、介護予防の普及啓発を行う。

健康づくりサポーターとの共同でウォーキングマップ作成を検討する。

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ほか、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。また、「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、糖尿病予防教室や骨密度測定会を実施し、生活習慣改善等健康づくりの取組の実践を促す。

洛和会との包括協定を活用し、ウォーキングイベント等の充実を図る。

若者の健康づくりへの意欲を高めるために、区内の大学や青少年活動センターと協働して健康増進や性感染症予防のための知識の普及啓発を行う。

下京区役所

高齢者になっても生活の質を維持し続けることを目的に、「骨粗しょう症対策プログラム」を開催する。骨密度の測定に加え、医師、栄養士、歯科衛生士から、日常生活に取り入れやすい対

策について情報提供することで、生活習慣改善のための意識付け、行動変容を促す。

また、幅広い世代向けに、心と体の健康維持に不可欠な「睡眠と休養」をテーマに健康教室を開催する。正しい知識の普及を行い、生活習慣の見直しに繋げてもらうことを目指す。

南区役所

南区制70周年とイオンモールKYOTO開業15周年を記念した「南区元気いっぱいプロジェクト」において健康教室を毎月実施し、「プラスせんぼ」の取組としてウォーキング教室、ラジオ体操、お口の体操、健康づくりサポーターとの体操教室などを行い、区内の大型商業施設を拠点にした健康づくりに取り組む。また、南区制70周年を記念して、NHKラジオ生放送による夏季巡回ラジオ体操を開建高校で実施する。

若い世代に向けた取組として管内の学校と連携した健康教室、働き世代に向けた取組として中小企業家同友会南支部と連携した健康教室、子育て世代に向けた取組として管内の児童館と連携して乳がん・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」を継続して実施する。また、生活習慣病の発症予防として「高血圧予防教室」を実施する。

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やウォーキングイベントを行うことにより、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す。令和7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」に取り組んでいく。

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う。大学での禁煙支援及び歯科保健の普及啓発を実施する。

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

○ 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、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全世代を対象とした健康づくりの講演や、フレイル対策、認知症の理解に関する啓発等区民の健康づくり活動推進を図る。

令和7年度は、地域の自治連会長や各種団体で組織された西京ふれあい実行委員会が参画し、交通安全の啓発や、西京区マスコットキャラクターたけによんグッズの販売、各種健康測定会など地域の強みをいかした健康づくりの推進を行う。

○ 区内4病院と協定を結び実施する「西京・医療出前講座」では、働く世代に向けた講座メニューの追加や中小企業家同友会と連携し、健康企業支援に向けた講演会の実施等地域の健康課題、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。あわせて、関係機関と共に高齢者への「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の普及によるフレイル対策の推進を行う。

洛西支所

高齢化率が市内で最も高い洛西では、いつまでも健康で人とのつながりを保ち、自立した生活を送ることができるよう、「歩いて のぼそう 健幸寿命！」をスローガンとして、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、栄養面や口腔面にも着目し、トータル的なフレイル予防に取り組む。

関係機関と協働した講演会や健康測定会に加え、食育、口腔フレイル予防、骨粗しょう症予防等の内容を盛り込んだ「ウォーキングのための筋トレ教室」を開催する。

「健康づくりサポーターらくさい」と協働で、地域の豊かな自然や文化に触れ合いながら歩く「健康ウォーキング」を定期的で開催し、社会参加や仲間づくりの促進を図る。

3歳児のむし歯罹患率が高いことから、早い時期からの歯の健康保持への意識を高めるために、1歳6か月健康診査において、健診受診者全員にデンタルフロスを配布し、実践を交えた歯のケアや、フッ化物歯面塗布の重要性について啓発の充実を図る。

伏見区役所

循環器病発症予防や若い世代への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する。参加者をウォーキンググループ等の区役所事業につなぎ、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健診の受診勧奨を行う。

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、食育推進の取組を引き続き行う。また、父親が健診や健康教室へ参加する機会が増えていることから、父親への育児支援としても、情報発信や普及啓発に注力する。

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。

今年度は、循環器疾病予防について啓発を行うこととする。また、若年層、壮年期に分けて骨粗鬆症予防教室を開催することで、世代に併せた骨密度の対策をとることとする。

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ことを目指す。

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い、歯科保健や離乳食などの食育推進、8か月児健診時には、う歯予防啓発を継続し、幼児期のう歯罹患率の減少、歯科保健の向上に取り組む。

醍醐支所

多くの区民が集う「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。

乳幼児健診でのう歯罹患率が高いことから、子どもの頃から歯を大切にすることを習慣づけるため、歯科保健と食育の連携普及啓発事業「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する。また、未就学児及び小学生向けに虫歯予防啓発リーフレットを作成・配布する。

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。

骨粗しょう症予防教室を実施し、介護予防や生活習慣の改善を図る。対象者の年齢を若年層、中高年、高齢者に分け、それぞれの年代に合わせたプログラムを実施する。

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。