

いつもの暮らしに プラスせんぽ
+1000

人生100年時代を見据え、いつまでも元気に自分らしく過ごすために、「歩く」ことをテーマに市民ぐるみ運動を進めています。まずは、現状よりも1日の歩数を1,000歩増やすことから始めましょう!

※ 注意：体調が悪いときは無理をせず、病気や痛みのある場合は医師や専門機関に相談してください。



歩くってこんなにいいこと！

- 筋肉量や骨量の維持・増加
 - 生活習慣病の発症リスク減少
 - 気分転換やストレス解消になり、うつや不安の症状が軽減
 - 思考力、学習力、幸福感の向上
 - フレイルや認知症のリスクの減少
 - 健康寿命の延伸
- 京都市健康
京・けんこ
「プラスセ

ウォーキングマップや
イベント情報を紹介！



京都市健康づくり応援サイト
京・けんこうひろばOPEN
「プラスせんぽ」特設ページ

 **山科区役所 de
キヤット・ハンズ体操**

参加無料
申込み不要
直接会場へ

対 象：山科区民 ※医師から運動制限を受けていない方

場 所：山科区役所 2階 大会議室

持ち物：運動しやすい服装、飲み物

日 時	
1月28日(火)	午前11時から 11時30分まで
2月25日(火)	
3月25日(火)	

※令和7年4月から毎月1回開催予定です!!

高齢の方でも
気軽に
参加できます♪

〈キャット・ハンズ体操〉

健康運動指導士監修のもと、ステップ運動やロコモ予防運動の要素を取り入れ作成した、音楽に合わせて、楽しみながら行うことができる体操です。



「キャット・ハンズ」とは、山科区健康づくりサポーターの愛称で、『自分のために、地域みんなのために』をスローガンに、山科区役所保健福祉センターと共に健康づくりの活動を行っているボランティア団体です。

山科健康づくりだより

令和7年
1~4
月号

ご存じですか？「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」は、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。「オーラルフレイル」であると、将来のフレイル・要介護認定・死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイル 5つのチェック

● イラストの5つの吹き出しにある状態のうち**2つ**以上当てはまる場合は「**オーラルフレイル**」に該当します。



参考文献：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルを予防するために

- ① お口をきれいにしましょう。(歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう)
- ② お口を使いましょう。(よく噛んで食べる、積極的に会話をしましょう)
- ③ お口の体操(「山科わっはっは体操」など)を行いましょう。
- ④ かかりつけ歯科をもち、定期的に受診しましょう。

 **YouTube** で動画配信中
山科区役所ホームページから
「きょうと動画情報館」へ



健康づくりカレンダー

～山科区役所で受けられる検診や健康づくり教室などを紹介します～

1月

January



スノードロップ

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日	2 開庁日	3 開庁日	4
5	6	7 大	8	9 大	10 肺 予約制 精	11
12	13 成人の日	14 大	15	16 大	17 肺 予約制 精	18
19	20	21 大	22	23 大	24 歯 精	25
26	27	28 大 🐾	29	30 大	31	1

2月

February



チューリップ

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 大	5	6 大	7 肺 予約制 精	8
9	10	11 建国記念の日	12	13 大	14 肺 予約制 精	15
16	17	18 大	19	20 大	21 肺 予約制 精	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 大 🐾	26	27 大	28 歯 精	1

🐾 キャット・ハンズ体操（詳細は裏面をご覧ください。）

3月

March



サクラ

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4 大	5	6 大	7 肺 予約制 精	8
9	10	11 大	12	13 大	14 肺 予約制 精	15
16	17	18 大	19	20 春分の日	21 肺 予約制 精	22
23	24	25 大 🐾	26	27 大	28 歯 精	29
30	31	大宅献血会*1				

4月

April



ガーベラ

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 大	2	3 大	4 肺 予約制 精	5
6	7	8 大	9	10 大	11 肺 予約制 精	12
13	14	15 大	16	17 大	18 肺 予約制 精	19
20	21	22 大	23	24 大	25 歯 精	26
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3

* 1 午前10時～12時、午後1時15分～4時 場所：イオンタウン山科樹趾

山科区役所で受けられる検診

	大 大腸がん検診	肺 胸部検診(結核・肺がん)【予約制】
日 時	毎週火曜日・木曜日 午前9時～11時	毎月第1・第2・第3金曜日 午前9時～11時
対象者	40歳以上の市民(1月～12月までの1年に1回受診可能)	
内 容	便潜血検査(事前に容器を入手し、2日分の便を採取し、提出してください。) 【料金300円(免除制度あり)】	・胸部エックス線検査【無料】 ・喀痰検査(問診の結果、必要と判断された方のみ) 【料金1,000円(免除制度あり)】
問合せ	健康長寿推進課(1階①番窓口)(TEL:075-592-3222) ※受診方法、料金免除制度など、詳しくはお問合せください。	

山科区役所で実施している相談事業【予約不要・無料】

	精 こころの相談(精神保健福祉相談)	歯 成人・妊婦歯科相談
日 時	毎月第1～4金曜日 午後1時30分～3時	毎月第4金曜日 午前9時～10時30分
場 所	1階障害保健福祉課相談室	1階①番窓口
対象者	市 民	18歳以上の市民
内 容	精神科医師、精神保健福祉相談員が 相談をお受けします。	歯科医師、歯科衛生士による 健診・相談
問合せ	障害保健福祉課(1階⑥番窓口) (TEL:075-592-3479)	健康長寿推進課(1階①番窓口) (TEL:075-592-3222)