

仕 様 書

保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
(担当：荒武、岡本 電話：222-3419)

件 名	「イベント展示用ポスター」の作成業務
詳 細	「調達物品」 イベント展示用ポスター（別紙①②の２種類） 「調達物品詳細」 以下の仕様に基づき、版下作成（イラスト作成含む）、印刷 数量：①１枚、②６枚 本体サイズ：A０判 片面カラー 用紙：コート紙１１０kg ※掲載イメージ案、文案を送付後、校正３回 ※レイアウトイメージは別紙のとおり 「納期」 令和７年１０月２９日（水）まで 「納品場所」 〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町 488 番地 京都市役所 北庁舎 4 階 保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

「プラスせんぽ」

プラスせんぽ
+1000

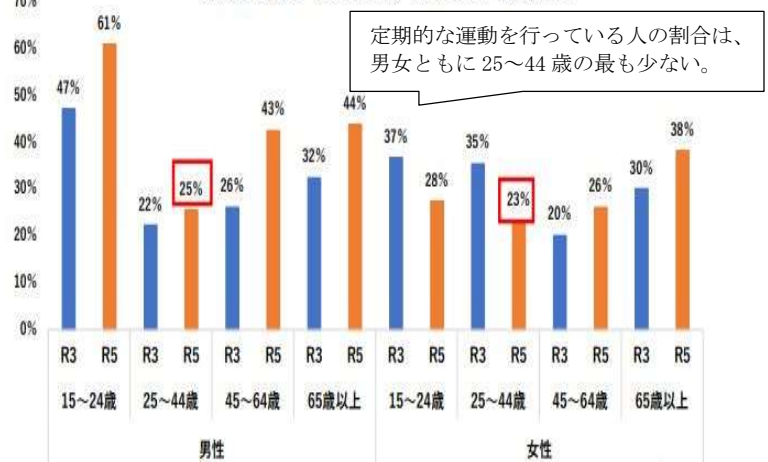
「プラスせんぽ」とは

京都市及び「健康長寿のまち・京都市民会議※」では、人生 100 年時代を見据え、健康寿命の延伸に向けた取組として、「歩く」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。

※「健康長寿のまち・京都市民会議」とは…市民一人ひとりが「自分ごと」「みんなごと」として主体的に健康づくりを進めていくことを目的に、幅広い市民団体や企業等が参加する会議体です。

定期的な運動（週2回以上）を行っている人の割合



歩くことでこんないいことが

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

歩くことの効果

国の運動指針などまとめる

PHRを活用しましょう

既存チャシデータを添付（表）

既存チャシデータを添付（裏）



今日の自分はみんなはどれだけ歩いた？

歩数

