



# かみぎょう



上京区ホームページ  
http://www.city.kyoto.lg.jp/kamigyo/

## 9月は健康増進普及月間です。

9月は健康増進普及月間です。これは、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進することを目的として国において定められたものです。



◀ヘルスアップセミナーで  
乳がん自己検診法レク  
チャー



▶鴨沂高校防煙セミナーで  
呼気CO測定

健康づくりサポーターとは、地域の健康増進や生活習慣病予防について、①保健センターと一緒に考えたり、②健康づくりに役立つ知識を学んで地域に広めたり、③区民の方が中心となって健康づくりを行いみんながいきいきと暮らせる活力のあるまちづくりを目指そうとするボランティアのことです。

保健センターでは、平成21年度から「健康づくりサポーター養成講座」を年に1回開催してきました。今年度も7月29日に修了式が行われ、7名の方が修了されました。

養成講座を修了された方には、ボランティア登録をしていただき、関心のあるテーマや得意分野で活動していただいています。保健センターが行った事業に企

皆さんは  
健康づくりサポーターを  
ご存知ですか？



ぺんぎん



▲今年度の修了者

昨年、「おむすびミーティング」で上京区の健康づくりサポーターの皆さんと語り合い、その健康づくりへの姿勢に感銘を受けました。私も、市民の皆さんとの共汗により「すべての市民が心身ともに健やかにくらすまち京都」を目指してまいります。



京都市長  
門川 大作

画の段階から積極的に関わっていただきました。また、地域で自主的に健康づくりに関する活動をしている方もおられます。

保健センターでは、今後もサポーターの皆さんと健康づくりに係る事業を進めていくとともに、自主的な健康づくりの活動を支援していきます。

区民の皆さんも普段の生活習慣を見直し、いろんなきっかけを利用して健康づくりに取り組んでみませんか。

☎健康づくり推進課成人保健・医療担当  
(075)442-3321

### 上京区赤ちゃんお祝い訪問プロジェクト

## 上京☀️えんじえる応援団

届け! 上京の きもち きずな

～上京区の子育て家庭を地域みんなで応援します!～



10月1日から、「上京☀️えんじえる応援団」事業を始めます。新しい命の誕生に心からおめでとうを伝えるため、お住まいの地域の主任児童委員がささやかなプレゼントをお届けします。

保健センターの保健師・助産師が「こんにちは赤ちゃん訪問」をする際に、上京区子育て情報冊子をお渡しし、地域を担当する主任児童委員の連絡先をお伝えしますので、ぜひご

連絡ください。

主任児童委員がプレゼントをお届けするとともに、お近くの子育てサロンや地域子育て支援ステーションなどのご案内をします。

※主任児童委員とは、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において社会福祉の増進に努める方々です。

☎=支援保護課支援第一担当 (☎441-5119)

絆で織りなす 住みよいまち上京

### 今月の2・3面から

2面…上京区民ふれあいまつり2011  
3面…秋の急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種のお知らせ