

6/15
2016



みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：100,710人

世帯数：47,983世帯

平成28年5月1日現在(推計人口)

ホームページアドレス <http://www.city.kyoto.lg.jp/minami/>

健康長寿のまち・南区を推進!

～いつまでも健康で、生き生きとした暮らしを送るために～

健康に良いことをされていますか。

「バランスの良い食事をとる」、「運動をする」、「ストレスをためない」など、健康的な生活を送るための方法は様々です。

南区では、区民の皆様の健康づくりの一助となるよう、健康に関する啓発活動や健康教室の開催、健康体操の普及などに取り組んでいます。

すべての世代の方が、いつまでも健康ですこやかに暮らせるよう、身近なことから始めてみませんか。

また、6月は、食育月間です。この機会に「食」について考え、「食べること」を通して健康づくりにつなげましょう。

おひとりおひとりが
ご自身の健康意識を
高めていきましょう!



京都市長
門川 大作

健康長寿推進事業 “もっと知ってほしい「乳がん」のこと”

南保健センターでは、子育て世代から乳がんについて関心を持っていただき、乳がんの早期発見・治療につながるよう、様々な事業を実施します。



乳がん触診モデル

「触ってみよう!乳がん自己検診 体験コーナー」の開設

6月～ 3歳児健診に来られるお母様方に、乳がん触診モデルを利用して乳がんの見つけ方を体験していただけます。

乳がん検診

9月 乳がん検診を予定しています。

健康教室

12月 医師の講義や乳がん自己検診講座などを予定しています。

☎=健康づくり推進課(☎681-3573)

6月は食育月間

一人ひとりがまず実践 ～豊かな食生活で健康づくり～

南保健センターでは、食育活動を広げるため、毎年6月の食育セミナーをはじめ、様々な取組を行っています。

健康的な毎日を過ごすためには、日々の積み重ねが大切です。

主食(ごはん、パン、めん)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)を組み合わせ、バランスの良い食事を心掛けましょう。

☎=健康づくり推進課(☎681-3573)



ナンナン
(南区広報キャラクター)

南保健センターでは、無料の歯科相談や、HIV検査なども行なっているよ!健康に関する相談は、お気軽に!



親子で健康! 「公園で遊び隊」

幼児とその保護者を対象に、地域子育て支援ステーションの職員が、公園での様々な遊びを提供します。

子どもも大人も楽しく遊びましょう!

※詳しくは、4面記事を参照

公園等での健康体操に参加しよう!



南区では、気軽に体を動かすことからの健康づくりを推進するため、南区健康づくりサポーター「みなみ～ず」が毎月区内の公園などで定期的の実施している健康体操を支援しています。

すこやかに暮らせるよう、みんなで体を動かし、日常生活に運動を取り入れましょう!皆様も、ぜひ、ご参加ください。

実施日及び場所は、お問い合わせください。

☎=健康づくり推進課(☎681-3573)

「熊本地震」の被害に対する義援金を受付中

受付場所/区役所、地下鉄駅、市図書館他 問い合わせ先/区まちづくり推進担当(TEL681-3417)

ご利用ください! 市政情報総合案内コールセンター

「京都いつでもコール」

電話 661-3755
FAX 661-5855

電子メール (ホームページから送信できます)

●パソコン、携帯電話で「京都いつでもコール」

午前8時～午後9時(年中無休)

電話・FAXの掛け間違いにご注意を!