



西京区役所 検索  
区役所が発信している情報はこちら



9月は健康長寿特集!

## 健康長寿のヒケツ

9月17日は、長年にわたり社会に尽くしてこられた先輩方を敬い、長寿を祝う敬老の日です。元気に活躍しておられるご長寿の方々を見習い、私たちも健康長寿を目指しましょう。

京都市長 門川 大作



※今年度に100歳を迎えられる方は2面で紹介しています。



9月17日は敬老の日。年齢を重ねても生き生きと活躍するための健康長寿のヒケツをたけによんが紹介します。

### ヒケツその1 バランスのよい食事

毎日の「食」の積み重ねが、将来の元気な生活につながるよん!  
京都の長い歴史の中ではぐくまれた「食」の知恵や文化を大事にしながら、栄養バランスのよい食事を心がけるよん♪



西京区では、食育セミナーや料理講座などの事業を通して健康寿命を延ばす食生活の改善に取り組んでいるよん♪

### ヒケツその2 適度な運動

適度な運動を習慣的に行うことで、生活習慣病などのいろいろな病気や、骨粗しょう症の予防になるよん!  
気分がリフレッシュして、心のストレスの解消などの色々な身体に良い効果もあるらしいよん♪



### ヒケツその3 健診・検診の受診

病気には、はじめのうちは自覚症状がないものも少なくないんだって…。  
そういうリスクを早めに発見して対処するために、症状のないうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが大事だよん!



集団健診併設の胸部(結核・肺がん)検診、大腸がん検診

日時	場所	
9月26日(水)	上里小	
10月1日(月)	14~15時半 桂徳小	
10月12日(金)		福西小
10月15日(月)		川岡小
10月19日(金)	14~15時 外畑公民館	

!当日は無地のTシャツや肌着を着用し、胸部エックス線撮影時は、ネックレスや、カップやゴムの入った下着を外してください。



問 区保 健康長寿推進課(☎381・7643)  
支保 健康長寿推進課(☎332・8140)



歯が痛くなる前に  
歯科相談に行くよん!

初開催!

### みりよく発見隊!! らくさい親子ウォーキング

解散後は同日ゴール地点で開催の竹結びフェスタに参加してね!!

親子で歩いて、豊かな自然、歴史、健康にいいことなどなど、みつける!みつける!

- 時 10月20日(土) 13~15時半(受付12時半~)
- 内 洛西の自然や歴史を学びながらウォーキング、竹エクササイズの体験、素敵な参加賞もあります♪お楽しみに♪
- 所 支所正面玄関前(集合)、洛西竹林公園(解散)
- 対 小学生とその保護者 定 先着30組
- 要 タオル、飲み物、帽子、長そで、長ズボン、歩きやすい靴
- 申 9月20日~10月15日に問までイベント名、お子様の氏名・学年、保護者の氏名、住所、電話番号・FAX・メールアドレスをお知らせください。
- 問 支保 健康長寿推進課(☎332・8140、FAX 332・8420、[rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp](mailto:rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp))



その他の健康長寿関連記事は2面をチェック!

時...日時、時期 所...場所 対...対象 内...内容 定...定員 費...費用 要...必要な物 申...申込み 問...問合せ 休...休日 !...注意  
区保...区役所保健福祉センター 区保別...区役所保健福祉センター別館 支保...支所保健福祉センター