



市民しんぶん西京区版

にしきょう

Nishikyo

9

(毎月15日発行)

自治会・町内会に入って住みよいまちに

～西京区は、自治会・町内会を応援しています～

西京区マスコットキャラクター「にしきょう・たけにょん」

「区役所・支所」で健康長寿を支える

今月号では、健康長寿のために特に大切な「健（検）診」「お口の健康」「食べる」「歩く」を支える区役所・支所の設備やその機能、それを支える“人”について紹介します！



保健師



保健師

検診



区役所東庁舎3階 エックス線検査室

早期発見・治療のため、40歳以上の方は、自覚症状がなくても、年に1回は胸部検診を受けましょう！(3面参照)。



診療放射線技師

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です！
エックス線検査室では、肺がんや結核等の疾患の有無について調べています。

お口の健康



区役所東庁舎3階 歯科相談室

歯周病は、歯を失うだけでなく、全身の病気に関わります！
歯とお口の健康のため、定期的に健診を受けましょう。詳しくは聞へ。



歯科衛生士

歯科相談室では、子どもから大人まで、全世代を対象にむし歯予防・歯周病予防等に関する指導・健診を行い、歯とお口の健康を支えています。

食べる



区役所東庁舎4階 栄養指導室

バランスの良い食事を摂りましょう。
美味しい健康レシピは二次元コードから！



◀京・けんこうひろばHP

栄養指導室では、「食育」への関心を高めることを目的に、食育セミナー(2面参照)や親子クッキング等の教室を開催しています。



管理栄養士

歩く



過去のらくさい健康ウォーキングの様子

1日の歩数を1,000歩増やすことから始めましょう！
プラスせんぽ+1000



保健師

歩くことで、生活習慣病の予防や睡眠の質の向上など、様々なメリットがあります。
9月には、「らくさい健康ウォーキング」(2面参照)が開催されますので、この機会に、「歩く」を日々の生活に取り入れ、健康長寿を目指しませんか？

他にも、「西京・医療出前講座」が区民の皆さまの健康長寿を支えています！



区内4病院と連携中！

10人以上集まって、健康長寿に繋がる話を聞いてみよう！

詳細はこちら▲

問 区健康長寿推進課(☎381-7643)
支 健康長寿推進課(☎332-8140)
※各事業は、区役所・支所ともに実施しています。

「地域」で健康長寿を支える

健康長寿には、「人や地域との繋がり」も大切です。
今回は、地域の人たちと繋がり、健康長寿を食の面から支えている「西京食育指導員の会」をご紹介します。



保健師

地域の方と一緒に、味噌作りや、出汁の旨味の引き出し方を学ぶことを通じて、昔ながらの家庭料理の継承と健康長寿に繋がる食生活の大切さを伝えています。



〈地域の方と調理している様子〉

〈西京食育指導員の会 食育指導員〉
区役所や様々な場で、食を通じた健康づくりのための活動を行っています。



垣尾 美恵子さん 山本 リツ子さん

〈そうだ 野菜をとろう！〉のキャッチコピーのもと、野菜を使用したレシピを展示し、毎日の食事にもう1品、野菜を摂ることの大切さを伝えています。



〈区役所東庁舎1階区民交流ロビー〉

小学校に出向き、児童が収穫した野菜と一緒に調理し、食の大切さ・楽しさを伝えています。



〈小学生と調理している様子〉

児童館やつどいの広場、まちづくりプラザでも活動しているよ！一緒に食生活を見直してみよう！



時…日時、時期	所…場所	対…対象	内…内容	定…定員	¥…費用	要…必要な物	申…申し込み	問…問い合わせ	！…注意
区保	区役所保健福祉センター	支保	支所保健福祉センター						特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料