



令和2年国勢調査

インターネットまたは 郵送での回答をお願いします！

スマートフォンや
タブレットでもOK！

地域力推進室統計担当
(☎371・7164)



10月1日(木)を基準日として
国勢調査を実施します。
新型コロナウイルス感染症対
策のため、国勢調査員が調査書
類を郵便受けなどに入れて配布
しますので、できる限りインタ
ネットまたは郵送で、10月7日
(水)までに回答をお願いします。

国勢調査コールセンター
☎0570・07・2020
(IP電話の場合は
03・6636・9607)
受付時間 8時～21時

高齢者インフルエンザ予防接種 料金軽減申請は郵送のみで 受け付けます！

高齢者インフルエンザ予防接種(要予約)

日時 10月1日(木)～令和3年1月31日(日)
場所 協力医療機関

※分らない場合は、京都いつでもコール
(4面右上参照)にお問い合わせください。
接種日時点①②のいずれかに該当する方
①65歳以上
②心臓・腎臓・呼吸器の障害またはHIVに
よる免疫機能障害がある60～64歳の方

費用 2千円

市民税非課税の方などを対象とした料金軽減の
証明書発行申請は、郵送のみで受け付けます。区役
所窓口では発行できません。※肺炎球菌も同様の
取り扱いとなります。

郵送申請書類は区役所、協力医
療機関などで配布しているほか、
市ホームページの「令和2年度高
齢者インフルエンザ予防接種のお
知らせ」から印刷していただくこともできます。
☎ 郵送申請電話相談窓口(☎26・8589)
※9月15日(火)～



下京区地域支え合い活動 入門講座

区社協からの
お知らせ

高齢者の生活支援に関する知識や、活動を始めるために役
立つ情報を提供する講座を開催します。あなたの趣味や特技
や好きなことを誰かのために役立ててみませんか。

日時 10月6日(火) 14:00～15:30
場所 下京総合福祉センター 3階
定員 20名(先着順) 費用 無料
申込み 電話または窓口で
☎ 下京区社会福祉協議会(☎361-1881)



下京区地域福祉合同研修会を開催します

「誰もが孤立の不安を抱く時代、地域でできることとは何か」 「8050問題から考えるひきこもり支援」

ひきこもり状態の人は、全国で115万4千人、京都市では、1万3500
人といわれています。ひきこもりが長期高齢化し、「8050問題」(80代
高齢の親と50代の何らかの事情を抱えた子ども)ともいわれる様々な困
難を抱えるひきこもり状態の人たちに、地域はどのように向き合えばよいの
でしょうか。
自宅でも参加しやすいオンライン講演会に、多くの皆さまのご参加をお待
ちしております。

オンライン講演会

日時 令和2年10月15日(木) 14時～15時30分(ライブ配信)
※ライブ配信後、1週間後まで視聴可
対象 関心がある方などでも 費用 無料
申込み オンライン視聴をご希望の方は、10月9日(金)までに
2次元コードを読み取っていただくか、下記のとおり
検索していただき、案内に従って申し込みください。
後日、講演会の動画が視聴できるURLをメールにて
ご案内いたします。
※お申し込みの際は、メールアドレスの入力
間違いにご注意ください。



下京区社協お知らせ

検索

主催 下京区民生児童委員会事務局 下京区役所保健福祉センター
下京区社会福祉協議会、下京区地域福祉推進委員会、
下京こころのふれあいネットワーク
健康長寿推進課地域支援担当(☎371・7214)

講師 川北 稔
(愛知教育大学大学院教育実践研究科准教授)
社会学の立場から児童生徒の不登校、若者・中
高年のひきこもりなど、社会的孤立の課題につい
て調査・研究を行う。



市民公開講座

みなさんの悩みを解決します！

よく噛んで食べていますか？おしっこ
のことで心配はないですか？

日時 9月26日(土)

14時～16時(受付13時30分)
場所 からすま京都ホテル3階
(京都市下京区烏丸通四条下ル)

内容 お口の健康づくり、女性の尿の
悩み、前立腺肥大症について、
専門家からの講演

定員 90名(先着順)

費用 無料

申込み 事前申込制(電話で)

☎ 京都市下京区・南区・東山区
在宅医療・介護連携支援
センター
「連携センターべんけい」
(☎693・8677)



9月は食生活改善普及運動月間です 「食塩相当量」を知って 節塩しよう！

食塩を節約して
少なく使おう！

なぜ節塩？

食塩の摂りすぎ
は、高血圧を引き起
こし、脳卒中・心臓
病・腎臓病などの原
因となります。
現状の摂取量の平
均では、男女とも目
標より約3g多く摂
取しているため、お
いしく上手に食塩を
使う「節塩」を実践し
ましょう！

一方で

食塩摂取目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
日本人の食事摂取基準
(2020年版)より

食品の食塩量を知ろう！

包装容器に入った加工食品には、エネルギー、
たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの
含有量が表示されています。

「食塩相当量」を確認することで、加工食品に含
まれる食塩の量を知ることができ、節塩に役立ち
ます。

表示の単位には、100g
当たり、1食分、1つ分など
さまざまなものがあります
ので、「実際に食べる量でどれ
くらい含まれるか」を確認す
るようしましょう。

栄養成分表示
1食(100g)当たり

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | △△kcal |
| たんぱく質 | ■ ■ g |
| 脂質 | ○ ○ g |
| 炭水化物 | ▲ ▲ g |
| 食塩相当量 | □ □ g |



食や健康について、詳しくは「京・食
ねっと」に掲載しています。栄養・食生
活に関するご相談は、管理栄養士まで。
健康長寿推進課健康長寿推進担当
(☎371・7292)

