

ご存知ですか？ 「世界禁煙デー」

毎年5月31日は、世界保健機関 (WHO) が定める「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。

「遅すぎる」ことはありません。禁煙すれば、こんな未来が！！

禁煙 24時間後
心臓発作のリスクが下がる

禁煙 72時間後
血液中のニコチンがほとんどなくなる

禁煙 3か月後
心臓や血管などの循環機能が改善

禁煙 1年後
肺機能の改善がみられ、冠動脈疾患のリスクが下がる

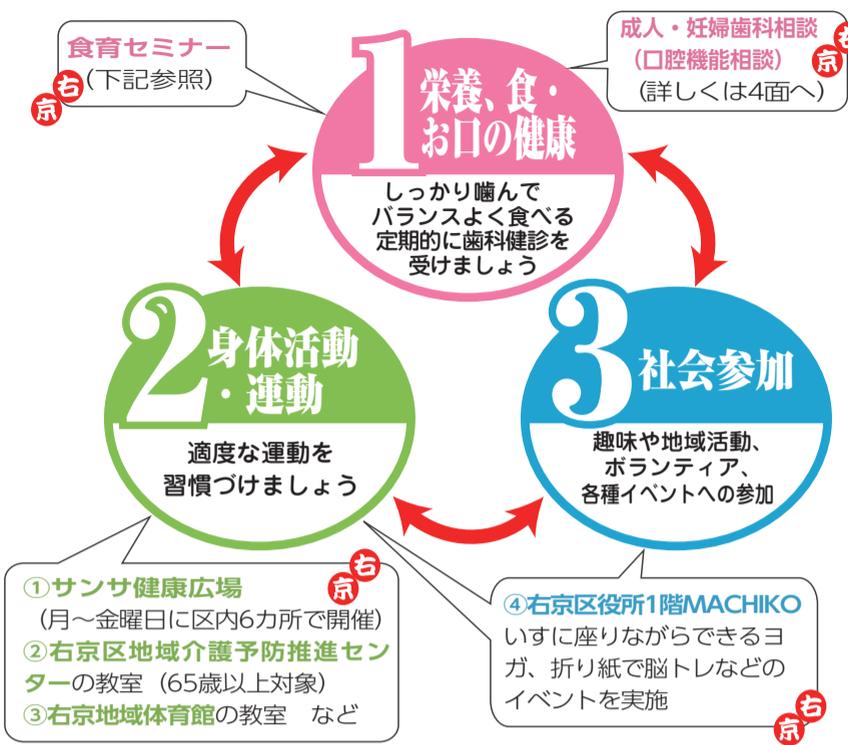
「禁煙してみるか！」という方は、ぜひ参加を！！

京都市禁煙マラソン
～あなたの禁煙を180日間
メールで応援します～



問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進
担当 ☎861-2177

健康で長生きするための「3つの柱」



右京区では、区民の皆様の健康寿命を延ばし、人と人とのつながりの中でいきいきと自分らしく生活できるように、フレイル(全身の衰え)予防に取り組んでいます。

問合せ ①健康長寿推進課 健康長寿推進担当 ☎861-2177
②右京区地域介護予防推進センター ☎864-1084
③右京地域体育館 ☎882-3388
④地域力推進室 企画担当 ☎354-6466

右京地域体育館
ホームページ

健康長寿のまち 右京を
めざして

京食 クッキング ～初夏の食育セミナー～

今回は知ればきつと役に立つ「栄養成分表示」がテーマです！
「栄養成分表示って何？」「見方がわからない」という方にもおすすめです。

日時 ①6月6日(木) ②6月18日(火)
10時～12時30分(受付9時45分)

場所 右京区役所2階 栄養指導室

内容 講話「適切に食品を選択する力をつけよう」栄養成分表示を活用してみませんか？」

調理実習「夏の食材を利用したパランスクッキング」

対象 区内在住の18歳以上の方

*料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。

定員 各日24名(先着順)

参加費 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

申込み 5月16日(木)～30日(木)に

「京都いこもこメール」(☎661-3555)

へお申し込みください。

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

☎861-2177

「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」より
今年度のテーマは
「適切に食品を選択する力を身につける」
京・食フッキングとして全市共通で取り組みます。



献立

- ごはん (京都市内産のお米を使用します)
- 三色しゅうまい
- 青菜たっぷりひじきの煮物
- 新じゃがいもの梅マリネ
- キウイ餡のくずもち
- *変更になる場合があります

平成31年度 右京区運営方針

を策定

人口減少・少子高齢化や自然災害等になやかに対応できる、持続可能で明るい未来を目指し、右京区が誇る優れた「地域力」「文化力」「市民力」を最大限にいかした、区民の皆様が主役のまちづくりを進めます。

重点方針①

ええもんあります、右京のまち。
大切に受け継いできた地域の資源を最大限に活用し、「みんなごと」として右京の魅力を深化！

主な事業

- 地域主体の賑わいづくりプロジェクト
- 北部山間地域の活性化、移住・定住促進
- うきよう文化・芸術発見事業
- 右京子ども職業体験事業



重点方針②

身近なところから、できることから。
みんなの「LOVE UKYO」の想いを右京の未来を創る！

主な事業

- 右京子ども未来応援事業
- 「健康長寿のまち右京」推進
- 気付きはじめる健康づくり～右京からの学校～
- 「食×まちづくり」京都創生・右京モデル



運営方針の詳細は、右京区役所ホームページまたは区役所で配布する冊子をご覧ください。

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354-6466

毎月20日は
右京安心安全