

パパとママの健康

家族や子どものこと、仕事などが優先で、つい後回しになりがちなパパとママの健康。
大切なあなたの身体を意識できるよう、ぜひ、年に1回、健診(検診)や相談を利用してください。

●成人歯科相談(口腔機能相談)

出産後の歯科健診にもご利用ください。
小さなお子様連れでも大丈夫、お散歩がてらにでもぜひお越しください。

- ◆日程 〈令和7年度〉令和8年1月23日・2月27日・3月27日 ◆対象 18歳以上の方
- ◆受付時間 9:00~10:30 ◆予約 不要 ◆費用 無料
- ◆場所 山科区役所1階 健康長寿推進課1番窓口(受付)
- ◆内容 歯科医師による歯科健診・歯科衛生士による歯科保健指導等



●歯周疾患予防健診

令和7年6月から、新たに満25歳、35歳の方も追加されました。
歯周病は初期段階では自覚症状が少ないため、若い頃からの予防と健診によるチェックが重要です。
指定医療機関や健診内容、免除制度等詳しくは右の2次元コードよりご確認ください。

- ◆対象 受診日時時点で市内在住の満20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方(年1回)
- ◆場所 指定医療機関 ◆費用 500円(免除制度あり)
- ◆受診方法 指定医療機関に事前予約の上、受診してください。



●京都市青年期健康診査

約10,000円相当の健診が、自己負担額3,000円で受診できます。
糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。
事前に受診券交付申請が必要です。(令和7年度申請期限は2月28日までです。)
受診券入手方法や指定医療機関、免除制度等詳しくは右の2次元コードよりご確認ください。

- ◆対象 18~39歳の京都市に住民票がある方(受診日時点の年齢、年1回)
※昭和61(1986)年4月1日以降生まれで、受診日現在18歳以上の方
※学生、妊婦、勤務先で健康診断を受ける機会がある方は対象外
- ◆場所 指定医療機関 ※診断書の発行はしていません。
- ◆費用 3,000円(免除制度あり)
- ◆受診方法 受診券を入手し、指定医療機関に事前予約の上、受診してください。



●京都市がん検診

症状がないうちに受診することで、早期発見し、適切な治療を受けることが可能になります。
受診方法や場所、免除制度等、詳しくは右の2次元コードよりご確認ください。

種類	対象(※)	費用(免除制度あり)
子宮頸がん	20歳以上の女性、2年に1回	1,000円
乳がん	40歳以上の女性、2年に1回	1,300円
大腸がん	40歳以上、1年に1回	300円
肺がん	40歳以上、1年に1回	無料
胃がんリスク層別化	35歳・40歳、1回のみ	500円
胃がん	50歳以上、2年に1回	胃カメラ検査3,000円 バリウム検査1,000円
前立腺がん	50歳以上の男性、2年に1回	1,500円



※ 京都市民で受診する年の12月31日時点の年齢。2年に1回の検診は、偶数年齢の方が対象。
ただし、奇数年齢でも前年に受診していない方は受診可能。

【連載コラムvol.18】食事のことで困っています…

きちんと食べてほしいのに、少し食べては立ち歩き、なかなか戻ってこない、好き嫌いが多くて、食べてくれない…こんなことはありませんか？

どうして座って食べられないの？

- ・好きなテレビがついていたり、おもちゃがそばに置いてあった。
- ・嫌いな物がメニューに入っていた…など



こうしてみよう！

- ・食事以外に気が散ってしまいそうな物は片づけて、目に入らないようにする。
- ・立ち歩きのしたら、そこでご飯は下げてしまっても良いです。次の食事の時にしっかり食べてもらいましょう。



どうして好き嫌いするの？

- ・その食べ物の匂い、味、食感、見た目などが苦手で食べづらいのかもしれません。



こうしてみよう！

- ・嫌いな物は始めから少なくしておく。(一口くらいでも大丈夫！)食べられたら、褒めて、少しずつ量を増やしてみる。
- ・苦手な物を一口食べた後、好きな物を一口食べられる、というような楽しい見通しを持たせてあげる。
- ・苦手な物は細かく刻んで混ぜたり、少し濃い目の味付けにしたりして、分かりにくくする。
- ・難しければ、栄養的に似ているものの代用でOK！

★工夫をして改善しなくても…

好き嫌いがあっても、(時間はかかるかもしれませんが)年齢とともに次第に食べられるレパートリーは増えていきます。ですので、無理に食べさせなくても大丈夫です。

作成者：山科区子どもはぐくみ室 保健師

●はぐくみだよりについて

これまで掲載してきた山科区のイベント情報は「はぐくーもKYOTO」からご確認ください。

はぐくーもKYOTOはウェブサイトと「子育てタウン」アプリから見ていただけます。

▼ ウェブサイトは下の2次元コードからご覧ください ▼



「子育てタウン」アプリは下の2次元コードからダウンロードしていただけます。

▼ iPhoneをお使いの方 ▼



▼ Androidをお使いの方 ▼



- ◆ 行事に参加する際の約束事などについては、各主催団体にお問合せください。
- ◆ 連絡先は次ページをご覧ください。
- ◆ はぐくみだよりはホームページからでも見るができます。(左の2次元コードから見ていただけます。)



「はぐーもKYOTO」山科区のイベント情報に掲載している機関・問合せ先

●保育園・こども園

★…一時預かり実施園

保育園名	住所	電話番号	保育園名	住所	電話番号
安朱保育園	安朱北屋敷町9	581-1312	岩屋こども園アカンパニ	大宅中小路町65-8	571-5790
永興小金塚こども園	四ノ宮小金塚町1-169	591-0102	★おおやけこども園	大宅五反畑町69-5	581-6879
鏡山保育園	厨子奥苗代元町16-5	581-0438	勸修保育園	勸修寺西金ヶ崎26-5	592-3351
こばとこども園	東野門口町7-1	593-3601	西念寺こども園	音羽役出町1	581-3331
さくら保育園	東野南井ノ上町9-2	593-2600	山階保育園	西野様子見町1-8	593-3648
なかとみこども園	西野山中臣町44-31	581-0944	★柳辻こども園	柳辻池尻町44-1	594-1095
西野山保育園	勸修寺柴山8-162	581-1820	東野こども園	東野八反畑町37	581-1003
まんいんじこども園	西野樺本町127	581-0601	ももの木学園	東野八反畑町57-8	593-7557
★陵ヶ岡こども園	御陵荒巻町50-1	593-3935	若林保育園	厨子奥若林町33-1	501-6184
にこの森保育園	大塚野溝町11-1	594-1727	保育園AppleKids	大宅五反畑町9-2創和学園1階	585-3179
洛和若草保育園	音羽草田町58-1	593-4101			

●幼稚園・こども園

幼稚園名	住所	電話番号	幼稚園名	住所	電話番号
アヴェ・マリア幼稚園	御陵中筋町3	592-6404	いずみ幼稚園	四ノ宮柳山町10	581-8514
清水台幼稚園	勸修寺丸山町1-126	592-6052	京都産業大学すみれ幼稚園	柳辻平田町222	594-6700
其枝幼稚園	御陵田山町35-5	581-9294	寺西幼稚園	御陵天徳町15	591-6676
南殿幼稚園	音羽伊勢宿町34	502-8817	東山幼稚園	東野八代58-1	591-3622
山科幼稚園	竹鼻四丁野町52	581-0879	洛東幼稚園	西野広見町1-4	592-3031

●児童館

児童館名	住所	電話番号	児童館名	住所	電話番号
大塚児童館	大塚野溝町56	595-2452	大宅児童館	大宅五反畑町69-13	591-3063
音羽児童館	音羽森廻り町34-5	582-8818	小野児童館	小野蚊ヶ瀬町15	575-1665
花山児童館	厨子奥苗代元町31	592-0742	勸修児童館	西野山中臣町29-36折上神社内	501-0035
山階児童館	竹鼻四丁野町42-3	594-4880	山階南児童館	東野門口町30-1	593-7227
四ノ宮児童館	四ノ宮神田町26	592-2368	百々児童館	西野山欠ノ上町65-10花山神社内	593-9267
西野児童館	西野櫃川町27-3	644-9585	陵ヶ岡児童館	御陵岡町36-1	592-6776

●つどいの広場

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
安朱つどいの広場 おじぞうさん	竹鼻竹ノ街道7-14	581-1312 (安朱保育園内)	げんきスポット0-3 (山科醍醐こどものひろば)	音羽乙出町14	634-9242
Coco smile ooyake	大宅五反畑町69-5	581-6879			

●その他子どもに関する施設・団体等

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
山科区 社会福祉協議会	西野大手先町2-1	593-1294	山科青少年活動センター	竹鼻四丁野町42	593-4911
山科図書館	竹鼻四丁野町34-1 (山科合同福祉センター内)	581-0503	保育園NOAH KIDS (企業主導型保育園)	西野山中鳥井町132-24	501-5271
深草こどもの家 勸修寺園舎	勸修寺御所内町64-3	641-8410	京都生協 東ブロック事務局	伏見区竹中町609	0120- 075-129

