食生活改善普及月間（９月）
「京（きょう）・食（しょく）クッキング ～秋の食育セミナー～」

「栄養成分表示」を上手に活用して健康づくりに活かすコツをお伝えします。「栄養成分表示って何？」「見方がわからない」という方も、気軽にご参加ください。

日時 **9月27日（金）午前10時～午後12時50分**
当日受付場所　区健康長寿推進課（１階１番窓口）
午前9時30分～受付開始

内容 **講話**「健康づくりのための栄養成分表示の上手な活用方法」
調理実習「秋の食材を利用したバランスクッキング」

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 21名（先着順）　**費用** 500円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み 必要。9月3日（火）から電話または窓口にてお申込みください。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（☎592-3222）

献立
★きのこごはん
★具だくさん巾着の煮物
～青梗菜とにんじんの煮びたし添え～
★秋なすのレンジ蒸し
★簡単！さつまいもとりんごのゴロゴロケーキ
※変更になる場合があります

プレママ・パパ教室

すべての赤ちゃんの健やかな成長と、お母さんお父さんのサポートのために、「妊娠期からの子育て支援」を行っています。生まれてくる赤ちゃんのこと・子育てのことを一緒に考えてみませんか。
妊婦体験もできますので、プレパパさんも気軽にご参加ください。

内容
❶妊娠中のこと、お産のこと【助産師】
交流会【保健師】
❷赤ちゃんのいる生活、沐浴体験【保健師】
❸赤ちゃんとお母さんの食事と歯の話
【栄養士、歯科衛生士】
地域の子育て情報【保健師等】

対象 妊娠中の方とそのご家族

日時 ❶9月13日（金）❷9月20日（金）❸9月27日（金）
いずれも午後1時30分～3時30分

場所 ❶❸区役所2階 第1会議室、
❷区役所2階 大会議室

申込み 必要　**費用** 無料

申込・問合せ 区子どもはぐくみ室 子育て相談担当（☎592-3259）

京都市の福祉医療制度のお知らせ

福祉医療制度とは、市内にお住まいで健康保険に加入している方を対象に、自己負担額を助成する制度です。
制度の適用には申請が必要です。詳細は京都市ホームページを参照又は問合せ先まで。

●老人医療
65歳以上70歳未満で、❶・❷のいずれかに該当する方（昭和25年8月2日以降にお生まれの方は❶の世帯に限る）
❶所得税非課税世帯（別居、世帯分離も含む）
❷所得が基準額以下で、寝たきりや一人暮らし、または同居者が親族のみで全員が60歳以上の世帯など
問合せ 区健康長寿推進課 高齢介護保険担当（☎592-3290）

●重度心身障害者医療・重度障害老人健康管理費
❶～❸のいずれかに該当する方（所得制限あり）。
❶身体障害者手帳1級または2級を所持
❷知能指数が35以下（療育手帳A判定）
❸身体障害者手帳3級を持ち知能指数が50以下
※重度障害老人健康管理費は、後期高齢者医療制度の資格がある方が対象です。
問合せ 区障害保健福祉課（☎592-3479）

●ひとり親家庭等医療
❶～❸のいずれかに該当する方（所得制限あり）
❶生計を一にする父または母のない児童
（18歳到達後最初の3月31日まで）
❷❶の児童と生計を一にする母または父
❸両親のいない児童と、その児童を扶養する20歳未満の方など
問合せ 区子どもはぐくみ室 子育て推進担当（☎592-3247）

がん検診のお知らせ

内容 胸部（結核・肺がん）検診、大腸がん検診

日時・場所

9月4日（水）	鏡山小学校
9月9日（月）	百々小学校
9月11日（水）	音羽川小学校
9月18日（水）	山科団地
9月19日（木）	大宅小学校

受付時間
いずれも午後2時～3時30分

胸部（結核・肺がん）検診
対象 **結核**：15歳以上
肺がん：40歳以上
方法 胸部X線検査　＊事前申込不要
料金 無料（問診の結果、喀痰検査が必要な場合には1,000円）
＊胸部検診は脱衣が必要です。薄手の無地のTシャツなどをご用意ください。
＊感染症法により、65歳以上の方は年1回の胸部検診の受診が義務付けられています。

大腸がん検診
対象 40歳以上　**方法** 便潜血検査
＊事前に検査容器を入手し、ご自宅で2日分の便を採取後、受付に提出してください。
料金 300円（料金免除制度あり）

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（☎592-3222）

やましな熱中症ゼロ大作戦
熱中症予防の啓発活動を実施しています！

山科区役所では、「区民の命を守る安心・安全の取組」の一環として、地元及び関係団体、民間企業等との連携のもと、熱中症の発生予防に取り組む、「やましな熱中症ゼロ大作戦」を実施しています。
この度、6月30日（日）に開催された「安心・安全やましな笑顔と“きずな”パレード2019」内で啓発活動を実施しました。
山階小学校体育館で、熱中症予防の有効な対策法を紹介する寸劇を行い、その後、JR山科駅周辺でリーフレットやうちわ、山科区オリジナルの塩飴などを配布し、こまめな水分補給など熱中症予防について呼びかけました。
問合せ 区健康長寿推進課（☎592-3222）

大好評！ 山科区公式アプリ「やましなプラス+」配信中！

「やましなプラス+」とは、区役所をはじめとする行政機関や各種団体等の情報をリアルタイムに配信するニュースアプリです。
他にも、区内の飲食店をはじめとするお店で使えるお得なクーポンや、歩いた歩数に応じてお買い物等で使えるポイントが貯まる「健康ウォーキング」機能なども搭載しています。

問合せ
山科区スマートフォンアプリ運営協議会
（区総務・防災担当）
（☎592-3066）

ニュース配信　クーポン機能　健康ウォーキング機能

iTunes App StoreまたはGoogle Playで「やましなプラス+」と検索するか、下記QRコードから無料でインストールできます。
※通信料は利用者負担
App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう