※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更または中止になる場合があります。

健康教室「見つけて防ごう！糖尿病」

糖尿病は、生活習慣病が主な原因とされる病気で、進行すると心臓病や失明、腎不全、手足の神経障害などの合併症を引き起こします。

しかし、糖尿病は自覚症状が現れにくく、気が付いた時にはかなり病気が進んでいることも。今回は、3ヶ月間かけて生活習慣改善に取り組む2回シリーズの健康教室を開催します。

日時 **1回目：7月8日（木）午前9時30分～11時50分**
2回目：10月7日（木）午前9時30分～11時30分
※当日は、自宅での検温とマスク着用をお願いします。
発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加できません。

場所 山科区役所2階 大会議室

内容 1回目：血液検査（血糖値、HbA1c）、尿検査、医師、管理栄養士、歯科衛生士による講話
2回目：血液検査（血糖値、HbA1c）、尿検査、医師による講話、3ヶ月間の振り返り、お口の体操（山科わっはっは体操）等
※3ヶ月間の生活習慣の改善に取り組み、取組成果を血液検査等で確認します。
※血液検査は指先から採血します。検査結果は当日わかります。

対象 山科区在住の40歳以上で、現在糖尿病の治療を受けていない方
※令和2年度の本教室に参加された方は参加できません。

定員 20名（先着順）　**参加費** 無料　**持ち物** 筆記用具・マスク

申込方法 5月24日（月）から電話または区健康長寿推進課窓口（山科区役所1階）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）

京の健康栄養講座（管理栄養士による講話）
カラフルな旬野菜でカラダを元気に☆～そうだ、野菜とろう！～

6月は食育月間

普段食べている野菜の栄養価や、摂れる時期・産地など、どのくらい知っていますか？不足しがちな野菜の魅力を知るとともに、お家で手軽においしく食べられるコツや献立を学ぶ講座を開催します。

いつもの食事にもう1品野菜の献立をプラスして、食卓を彩り豊かにしてみませんか？

日時 **6月23日（水）午前10時30分～正午（受付：午前10時15分から）**
※当日は自宅での検温とマスク着用をお願いします。
発熱や咳などの風邪症状がある場合は、参加できません。

場所 山科区役所2階 大会議室

内容 管理栄養士による講話　**対象** 山科区内在住の18歳以上の方

定員 20名（先着順）　**参加費** 無料　**持ち物** 筆記用具・マスク

申込方法 6月7日（月）から電話または区健康長寿推進課窓口（山科区役所1階）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）

山科わっはっは体操アニメーション動画を公開中！

山科わっはっは体操は、お口の体操に笑いをプラスし、楽しく取り組んでもらえるよう考案した山科区独自の体操です。今回、「もてなすくん」を使用したアニメーション動画を作成しました。YouTubeで公開していますので、ぜひご覧ください！

公開場所 YouTube京都市公式チャンネル「きょうと動画情報館」又は山科区役所ホームページからご覧いただけます。
▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶
※「山科わっはっは体操」にご協力いただける団体等には、CD（音源のみ）及びDVDの貸出を行っていますので、お問合せください。

山科区役所ホームページ

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（☎592-3222）

乳がん巡回検診

乳がんは初期では痛みなどの症状がほとんどないため、気付きにくいのが特徴です。早期発見・早期治療で90%以上は治るため、乳がん検診を受けましょう！

時期 7月～9月

場所 山科区役所2階 大会議室

対象 **40歳以上の女性**（2年に1回受診可※）
※今年の誕生日に偶数年齢になる方
（奇数年齢の方でも前年に受診されていない方は受診可能）
※令和3年度から30代女性を対象としたエコー検査は実施しません。

内容 **乳房X線撮影（マンモグラフィ検査）**
※視触診は実施していません。

費用 1,300円　※免除制度あり

申込方法 6月15日（火）までに乳がん巡回検診申込はがき（乳がん検診案内チラシに添付しているほか、区健康長寿推進課窓口（山科区役所1階）などでも入手可能）で京都予防医学センターへお申込みください。
※申込み後、京都予防医学センターから検診日時等のお知らせが郵便で届きます。

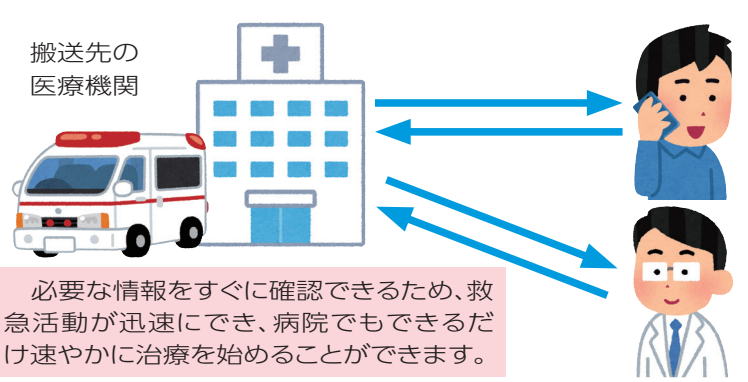
問合せ 京都予防医学センター 乳がん検診係
（〒604-8491中京区西ノ京左馬寮町28 ☎811-9135）

もしもに備えて「わたしの緊急情報シート」を活用しませんか？

「わたしの緊急情報シート」は、緊急時の連絡先や病名・かかりつけ医などの情報を記入できるシートです。このシートを活用して、急病や災害時など、万が一に備えませんか？山科区役所1階 健康長寿推進課や山科区内の地域包括支援センターでお配りしていますので、ぜひご活用ください。

こんな時に役立ちます！

急病発生！
わたしの緊急情報シートを持っていれば…？



必要な情報をすぐに確認できるため、救急活動が迅速にでき、病院でもできるだけ速やかに治療を始めることができます。

「わたしの緊急情報シート」は2枚に切り分けて使います。

<自宅保管用>
お家の冷蔵庫などに貼っておきましょう。

<携帯用>
財布などに入れて持ち歩きましょう。

問合せ 京都市山科区在宅医療・介護連携支援センター（山科医師会内）（☎606-6333）