

やましな！健康のすすめ！

意識をしないと身体のちょっとした変化には気づかないもの…。健康教室に参加したり健診（検診）を受けたりして健康づくりに励むのじゃ。

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当（区役所1階 1番窓口）（☎592-3222）



6月は食育月間！食育セミナーのご案内

「料理が苦手」という方もぜひご参加ください！

筋力・体力低下を防ぐ！

不慣れな方も安心

お手軽料理に挑戦

65歳からの栄養改善教室 **男性限定**

日時 5月30日（火）
10:00～12:00（受付9:40～）
場所 区役所2階 栄養室（受付：1階 1番窓口）
内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
対象 区内在住の65歳以上の男性
定員 12名（先着順）
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル2枚
申込み 5月17日（水）～26日（金）に問合せ先の電話または窓口にて申込み

きょう しょうく

京・食クッキング

～初夏の食育セミナー～

野菜をたっぷり使ったレシピの紹介やバランスの良い食事についての講話などを行います。

日時 ①6月2日（金）②6月16日（金）
10:00～12:00（受付9:40～）
※参加は①②いずれか一方
場所 区役所2階 栄養室（受付：1階 1番窓口）
内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 各12名（先着順）
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル
申込み 5月22日（月）～6月13日（火）に問合せ先の電話または窓口にて申込み

1日の野菜
目標量（350g）の
2/3がとれる♪



～献立～

- ごはん
- 魚のつつみ焼き
- トマトの和風マリネ
- なすのごまだれ風味
- かぼちゃのムース

※変更になる場合があります

★連続講座★

糖尿病予防教室

～健診結果改善にチャレンジ！～

過去の健康診査の結果や日常生活を振り返り、健康づくりに取り組みましょう！専門職がサポートします。

第1回	6月5日（月） 9:45～11:45 （受付9:30～）	● 体重・血圧測定 ● 健康運動指導士による運動実技 ● 管理栄養士の話 など
第2回	7月頃 ※日時が決まり次第、参加者にお知らせします。	● 体重測定 ● 医師・歯科衛生士の話 など
第3回	12月13日（水） 9:45～11:45 （受付9:30～）	● 体重・足指力測定 ● 6ヵ月間の振り返り など

場所 区役所2階 大会議室
対象 区内在住の18歳以上で現在糖尿病の治療を受けておらず、3回全ての講座に参加できる方
定員 20名（先着順） **参加費** 無料
持ち物 尿糖・血糖値・HbA1cが分かる健康診査の結果（お持ちでなくても参加可）、筆記用具、マスク
申込み 5月19日（金）～31日（水）に問合せ先の電話または窓口にて申込み

6月4日（日）～10日（土）は “歯と口の健康週間”です。

健康な歯を維持するために、定期的に歯科健診や歯科医院でのメンテナンスを受けましょう。

■成人・妊婦歯科相談（口腔機能相談）

むし歯や歯周病など、一度、お口の健康をチェックしてみませんか？

日時 5月26日（金）9:00～10:30 **場所** 区役所1階 健康長寿推進課
内容 歯科健診、歯科相談、保健指導
対象 18歳以上の方、妊産婦の方 **費用** 無料 **申込み** 不要

■歯周疾患予防健診

京都市では節目年齢の方を対象に行っています。

場所 指定医療機関 **費用** 500円（免除制度あり）
対象 市内在住の満40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方（年1回）
申込み 指定医療機関に事前予約

対象の指定医療機関、申込方法など、詳しくはこちら▶





献血にご協力ください

音羽川献血会

日時 6月15日（木） ① 10:00～11:30
② 12:30～16:00
場所 スーパーフレスコ山科店変形交差点角

乳がん巡回検診

乳がんは、初期症状が現れないことが多いため、早期発見するには定期的な乳がん検診の受診が大切です。

時期 7～9月 **場所** 区役所2階 大会議室
対象 40歳以上の女性で、受診する年の12月31日時点で偶数年齢になる方（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）
内容 マンモグラフィ（X線）検査 ※視触診・エコー検査は実施しません。
費用 1,300円（免除制度あり）
申込み 6月15日（木）までに【消印有効】、乳がん巡回検診申込はがきを申込先へ提出 ※申込み後、検診日時などのお知らせが郵便で届きます。
申込先 京都予防医学センター乳がん巡回検診係
（〒604-8491 中京区西ノ京左馬寮町28 ☎811-9135）

乳がん巡回検診申込はがきは、①乳がん検診案内チラシ ②区健康長寿推進課窓口③市ホームページから入手可能

▲市ホームページはこちら



市政情報
総合案内
コールセンター

京都市
コー

受付時間 8:00～18:00
（年中無休）

☎（075）661-1111
FAX（075）661-1112
おかけ間違いに
ご迷惑をおかけ
いたします。

電子メール（市ホームページから）
京都市役所
〒604-8586 京都市中京区西ノ京左馬寮町28-1
（〒604-8586 京都市中京区西ノ京左馬寮町28-1）