

～循環器病発症予防プログラム～

# 高血圧予防教室

高血圧は、放置していると脳血管疾患や心疾患を引き起こす病気です。  
運動や食事などの生活習慣を改善し、高血圧の予防に取り組みませんか？

## 第1回 9月25日(水) 14:00～16:30

無料

高血圧の病態と予防についての講話  
正しい血圧の測り方  
生活習慣の振り返りと簡単体操

## 第2回 11月27日(水) 14:00～16:30

無料

食事と高血圧の関係についての講話  
塩分味覚チェック  
生活習慣の振り返りと簡単体操

## 第3回 ①12月4日(水) 10:30～13:00

500円

## ②12月5日(木) 10:30～13:00

※①②のいずれかを選択

【調理実習】おいしく減塩クッキング

**対象** 伏見区内に在住の 40歳以上74歳以下の運動制限のない方  
**全回受講可能な方**

**場所** 醍醐支所

**申込み** 8月20日(火)から受付開始 先着24名

### 【電話】

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター  
健康長寿推進課 ☎075-571-6747

### 【申込フォーム】

<https://www.city.kyoto.lg.jp/fu-shimi/page/0000324316.html>



▲申込フォーム

一般向け「高血圧治療  
ガイドライン2019」  
解説冊子はこちら▶



京都市  
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



発行 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター  
健康福祉部健康長寿推進課

令和6年7月 京都市印刷物 第064111号