



循環器病発症予防プログラム「高血圧予防教室」の開催

醍醐支所では、「健康長寿のまち・醍醐」の実現に向け、市民の皆様が日々、一人ひとりに合った健康づくりに取り組んでいただけるよう、身近な機会を捉えた健康づくり事業を進めています。

この度、循環器病発症予防プログラム「高血圧予防教室」を下記のとおり開催しますので、お知らせします。

高血圧は自覚症状が少ない病気ですが、血圧が高いまま放置していると、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

教室に参加して御自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組んでみませんか？

1 日時及び内容

| | 開催日 | 時間 | 内容 | 持ち物 | 参加費 |
|---|---------------------------------|-------------------|---|------------------------------|------|
| ① | 9月25日(水) | 午後2時 ～午後4時30分 | 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 | 筆記用具 飲み物 | 無料 |
| ② | 11月27日(水) | 午後2時 ～午後4時30分 | 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 | 筆記用具 飲み物 | 無料 |
| ③ | 12月4日(水) 12月5日(木) いずれかを選択 | 午前10時30分 ～午後1時 | 【調理実習】 おいしく減塩クッキング | マスク エプロン 三角巾 手拭きタオル | 500円 |

2 場所

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター

(〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町2-8)



▲令和5年度の健康教室の様子

3 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

4 定員

24名（先着順）



5 申込方法

8月20日（火）から電話又は申込フォームから申込み

申込フォーム→ <https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000324316.html>

▲申込フォーム

6 申込み・問合せ先

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター健康長寿推進課（醍醐支所2階21番窓口）

電話：075-571-6747