

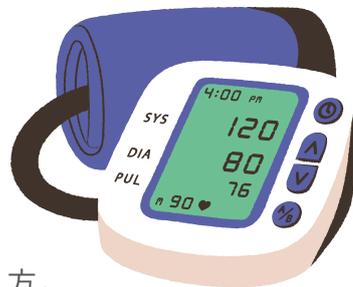
# 健活スタートセミナー ～高血圧を予防しよう～

「血圧が高めになってきた・・・」

健康のこと気になっていませんか？

高血圧を予防するための生活習慣の改善ポイントなどを  
2回シリーズでお伝えします。

血圧が高くなってきて気になる方、循環器病に関心がある方、  
ぜひご参加ください！



① **9/27 (金)** ② **12/20 (金)**  
**13:30~15:30** ※①②両方ご参加ください

参加費  
無料

<対象> 現在高血圧の治療をしていない、40歳以上の伏見区民

<場所> 伏見区役所 1階 ホール

<内容> 講話（高血圧について、家庭血圧の測り方、生活習慣改善のポイントなど）、  
運動、血圧測定、行動目標の設定 等

<定員> 25名（多数の場合抽選）

※当選者、落選者ともに9月上旬に郵送でお知らせします。

申込方法：**8月30日（金）**までに、下記問い合わせ先まで  
電話（611-1162）または来所でお申込みください



高血圧について詳しく知りたい方は、  
日本高血圧学会作成『高血圧治療ガイドライン』  
解説冊子「高血圧の話」（PDF）をご覧ください。



昨年の様子

## 【問い合わせ・申込み】

伏見区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

（伏見区役所 1階12番窓口）

電話：075-611-1162

発行：令和6年7月／伏見区役所健康福祉部健康長寿推進課

京都市印刷物 第064371号

