

< 報道発表資料 >

令和 7 年 9 月 3 0 日

京都市伏見区役所醍醐支所健康長寿推進課

## 【醍醐支所】「今日からはじめる血管いきいき教室 ～ちょっと気になり始めた方へ～」の開催

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。血圧について少し気になり始めた方、既に予防に取り組まれている方も運動や食事などの生活習慣を振り返り、高血圧の予防に取り組んでいただくため、醍醐支所で高血圧予防教室「今日からはじめる血管いきいき教室～ちょっと気になり始めた方へ～」を開催します。

### ● 日時及び内容

|   | 日時                                     | 内容                                                    | 持ち物                             | 参加費            |
|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| ① | 11 月 6 日(木)<br>14 時～16 時 30 分          | 高血圧の病態と予防についての<br>講話<br>正しい血圧の測り方<br>生活習慣の振り返りと簡身体操   | 筆記用具、<br>動きやすい<br>服装            | 無料             |
| ② | 11 月 13 日(木)<br>14 時～16 時 30 分         | 食事・歯科と高血圧の関係につ<br>いての講話<br>塩分味覚チェック<br>生活習慣の振り返りと簡身体操 | 筆記用具、<br>動きやすい<br>服装            | 無料             |
| ③ | 11 月 20 日(木)<br>10 時～12 時 30 分<br>※希望制 | 【調理実習】<br>高血圧を防ぐ！ヘルシークッキ<br>ング                        | マスク、<br>エプロン、<br>三角巾、手<br>拭きタオル | 500 円<br>(食材費) |

- 場所 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター3 階会議室・栄養指導室（〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町 28）

- 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  
① ②両方受講可能な方（③は希望制）
- 定員 20 名(先着順)
- 参加費 ①②無料 ③500 円
- 申込 令和 7 年 10 月 20 日(月)から下記お問合せ先へ電話、又はホームページ（二次元コード）からお申し込みください。



▲昨年の様子



▲ホームページ

<お問合せ先>

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②番窓口）

電話：075-571-6747