

< 報道発表資料 >

令和 7 年 1 0 月 3 0 日

京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課

深草支所 循環器疾患予防教室 の開催

生活習慣病に起因する循環器疾患（心疾患、脳血管疾患）は、健康寿命を短くさせる主な要因となっています。循環器疾患の発症には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が深く関与しており、これらは日々の食生活や運動習慣、喫煙などのライフスタイルに多く影響されます。

今回、市民の皆様が自身の健康状態を正しく理解し、循環器疾患の予防に必要な知識と実践的なスキルを習得するための教室を開催します。

【概要】

- 日時（１）令和 7 年 1 2 月 1 1 日（木）
午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（受付：午後 1 時～）
（２）令和 8 年 1 月 2 1 日（水）
午前 1 0 時 3 0 分～午後 1 時（受付：午前 1 0 時 1 5 分～）
（３）令和 8 年 2 月 2 4 日（火）
午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（受付：午後 1 時～）
※本講座は 3 回シリーズです。
- 内容（１）血圧・血管年齢測定、医師の講話、運動実習
講師：京都医療センター 循環器内科 益永 信豊 氏
健康運動指導士 川崎 達也 氏
（２）調理実習、塩分摂取量のチェック
講師：深草支所 健康長寿推進課 管理栄養士
（３）運動実習
講師：健康運動指導士 川崎 達也 氏
- 場所 深草支所 会議室・調理室（〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町 9 3 - 1）
- 対象 深草支所管内に在住で循環器疾患に関心があり、（１）（２）（３）いずれも参加可能な方

- 定員 15名
- 参加費 無料（第2回目は材料費500円）
- 申込 受付期間：令和7年11月4日(火)～令和7年11月28日(金)
（申込多数の場合抽選 結果は12月1日以降に連絡）
 - ① ホームページ
<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000344801.html>
 - ② 電話 深草支所健康長寿推進課（075-642-3876）
平日午前8時30分～午後5時 土・日・祝を除く。

