

「選んで学ぶ」！理想の血糖・血圧コントロール術！

健活スタートセミナー

血糖・血圧が
高めと言われた…

健康に気を付けながら
おいしく食べるには？

健康的な生活習慣って
具体的に何？？

血糖・血圧をコントロールするための
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。

血糖・血圧が気になる方、関心がある方は
ぜひご参加ください！

無料
要申込

	①糖尿病予防コース	②高血圧予防コース
1回目	9月30日 水 13:30～15:30	10月9日 金 13:30～15:30
2回目	11月25日 水 2コース同時開催！	
	13:30～16:00	14:00～16:00
内容	血管年齢測定、運動 医師等専門職による講話 など	尿検査（塩分チェック）、運動 医師等専門職による講話 など
対象	1回目、2回目の両日に参加でき、かつ運動制限のない 40歳以上の伏見区在住の方	
場所	伏見区役所 1階 ホール	
申込方法	8月28日（金）までに、申込フォーム、 電話、来所のいずれかの方法でお申込みください。 ※各コース定員25名（多数抽選） 抽選結果は9月上旬までに郵送またはメールでお知らせします。	
+ α	参加者のうち、希望者は1月に開催する食育セミナーにご参加いただけます！ ※希望者多数の場合は抽選	

お問合せ

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（伏見区総合庁舎1階⑫窓口）
TEL：075-611-1162



発行：令和8年7月/京都市伏見区役所 健康福祉部 健康長寿推進課
京都市印刷物第081010号

生活習慣病のリスクをチェック



生活

- ☐ 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- ☐ 歯磨きは1日1回以下である
- ☐ タバコを吸う
- ☐ お酒は1日2本以上、かつ週5日以上飲む
- ☐ 1日の座っている時間が9時間以上である
- ☐ 3年以上健診を受けていない
- ☐ 人と話すことが少ない
- ☐ 睡眠不足で昼間眠気がくる
- ☐ しばしば孤独感を感じる

食事

- ☐ 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- ☐ 早食いである
- ☐ 塩分の多い味付けが好みである
- ☐ 好きな食べ物に偏ってしまう
- ☐ 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下

運動

- ☐ 1週間の運動は60分未満である
- ☐ 1日で体を動かすこと*が60分未満である
*日常生活における家事・労働・歩行など
- ☐ 休日は天気が良くても外出することが少ない

「生活」の項目で、**3個以上**
「食事」の項目で、**2個以上**
「運動」の項目で、**1個以上**

あてはまる方は
要注意！



健康につながる生活習慣を
教室で学んでみませんか？

去年参加者の
声

教室に参加
していなければ
知らずに塩分を
摂りすぎていた
と思う。
食生活を考える
いい機会だった。

自分に合った生活習慣の
改善方法について
考えることができた！

楽しく学ぶことができた。

おかげさまで毎日
血圧を測る習慣ができました！

