

<報道発表資料>

令和 8 年 7 月 2 4 日

京都市伏見区役所健康長寿推進課

伏見区役所「健活スタートセミナー～選んで学ぶ。 理想の血糖・血圧コントロール術～」の開催

伏見区役所では、健康長寿のまち京都を目指し、本市の重要な健康課題である糖尿病・循環器病発症予防のための取組を進めています。この度、各疾患の予防をテーマにした健康教室「健活スタートセミナー」を開催します。

今年は「糖尿病予防コース」と「高血圧予防コース」の 2 コースを開講し、それぞれ全 2 回の教室を開催します。それぞれ、病気の予防につながる生活習慣改善のポイントを分かりやすくお伝えしますので、ぜひご参加ください。

【開催概要】

	① 糖尿病予防コース	② 高血圧予防コース
1 回目	令和 8 年 9 月 3 0 日（水） 午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分 （受付：午後 1 時～）	令和 8 年 1 0 月 9 日（金） 午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分 （受付：午後 1 時～）
内容	血圧・体重・血管年齢測定、医師・管理栄養士・保健師による講話	血圧・体重測定、医師・管理栄養士・保健師による講話
2 回目	令和 8 年 1 1 月 2 5 日（水）※ ¹ 午後 1 時 3 0 分～午後 4 時 （受付：午後 1 時～）	令和 8 年 1 1 月 2 5 日（水）※ ¹ 午後 2 時～午後 4 時 （受付：午後 1 時 4 5 分～）
内容	血管年齢測定、歯科衛生士による講話、運動	尿検査による塩分チェック、歯科衛生士による講話、運動
場所	伏見区役所 1 階 ホール { 〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町 3 9 番地 2 }	
	公共交通機関でのご来場にご協力ください。駐車場をご利用の場合、1 時間までは無料ですが、1 時間を超える分は有料（参加者負担）となります。	
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 4 0 歳以上の伏見区在住の方	
定員	2 5 名（※ ² 多数抽選）	2 5 名（※ ² 多数抽選）
費用	無料	
+ α	希望者は 1 月に開催する食育セミナーにもご参加いただけます。（多数抽選）	

※¹ 2 回目は①②コース合同で開催します。

※² 申込み多数の場合、初参加の方を優先のうえ、抽選で受講者を決定します。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。

● 申込方法

令和8年7月29日(水)から8月28日(金)午後5時までに電話、窓口又はHP内の申込フォームのいずれかの方法にてお申込みください。

健活スタートセミナーHP

URL : <https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000352850.html>



昨年の様子

<お問合せ先>

京都市伏見区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-611-1162