京都市
CITY OF KYOTO

＜報道発表資料＞

令和８年１０月３０日
京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課

京都市伏見区役所深草支所　循環器疾患予防教室　の開催

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は循環器疾患（心疾患、脳血管疾患）の大きな要因となっています。しかし、日々の食生活や運動習慣を見直すことで、循環器疾患のリスクを減らすことができます。

今回、市民の皆様が自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す機会として、循環器疾患の予防に役立つ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。

※本講座は３回シリーズです。

【第１回】
日　時　令和８年１２月８日（火）
　　午後１時～午後３時３０分（受付：午後１時～）
内　容　血圧・血管年齢測定、塩分摂取量のチェック、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

【第２回】
日　時　令和９年１月２１日（木）
　　午前１０時３０分～午後１時（受付：午前１０時１５分～）
内　容　講話・調理実習
　　講師：深草支所　健康長寿推進課　管理栄養士

【第３回】
日　時　令和９年２月１６日（火）
　　午後１時～午後３時３０分（受付：午後１時～）
内　容　血圧・血管年齢測定、歯科衛生士の講話、運動実習
　　講師：深草支所　健康長寿推進課　歯科衛生士
　　健康運動指導士　川崎　達也　氏

京都市
CITY OF KYOTO

● 場　所　第１回・第３回　深草支所　４階　会議室
　　第２回　深草支所　栄養指導室（受付は２階２４番窓口）
　　（〒６１２-０８６１ 京都市伏見区深草向畑町９３－１）
● 対　象　深草支所管内に在住で 18 歳以上の、３回とも参加可能な方
● 定　員　１５名
● 参加費　無料（ただし、第２回のみ材料費５００円が必要です。）
● 申　込　受付期間：令和８年１１月２日(月)～令和８年１１月３０日(月)
　　（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/0000359002.html

② 電話　深草支所健康長寿推進課（０７５－６４２－３８７６）
平日午前９時～午後５時　土・日・祝を除く。

＜お問い合わせ＞
京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課
電話：０７５－６４２－３８７６