

(報道発表資料)

令和6年8月30日

京都市東山区役所  
健康長寿推進課  
電話 075-561-9128



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



プラスせんぼ  
+1000

## 東山区役所 糖尿病予防教室～やってみよう3か月～

東山区役所では、健康長寿のまち・京都を推進するため、健康の保持・増進及び健康寿命の延伸を目指し、健康づくりに関する正しい知識の普及や生活習慣病の改善に向けた普及啓発活動を行っています。

この度、糖尿病予防教室を開催します。

糖尿病は望ましい生活習慣を積み重ねることで発症予防に繋がることが分かっています。一緒に糖尿病について学びましょう。

### 1 日時・内容

各回午後1時30分～午後3時30分（午後1時10分受付開始）

|                    |                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【1回目】<br>10月24日（木） | ・ 体組成測定<br>・ 医師の講話<br>講師：和田内科医院 院長 和田 成雄 医師<br>・ 健康運動指導士の講話・実技<br>講師：フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士 |
| 【2回目】<br>11月7日（木）  | ・ お口の機能チェック<br>・ 測定結果の見方<br>・ 管理栄養士の講話<br>・ 歯科衛生士の講話                                        |
| 【3回目】<br>1月23日（木）  | ・ 体組成測定、お口の機能チェック<br>・ 3箇月間の振り返り<br>・ 健康運動指導士の講話・実技<br>講師：フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士            |

### 2 場所

東山区総合庁舎北館地下1階 保健指導室

（〒605-8511 東山区清水5丁目130-6）

### 3 対象

- ・ 東山区内在住で医師から運動制限を受けていない方
- ・ 3回とも参加できる方（3回目に効果を確認します。）

（裏面あり）

#### 4 定員

20名（先着順）

#### 5 参加費

無料

#### 6 持ち物

筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

お持ちの方は健康診断結果（血糖値が記載されているもの）

#### 7 申込方法

令和6年9月20日（金）から10月23日（水）までに電話、FAX又は窓口にてお申込みください。（受付時間：平日午前9時～午後5時）

#### 8 申込み・問合せ

東山区役所健康長寿推進課（健康長寿推進担当）

TEL：075-561-9128、FAX：075-531-2869

#### 9 その他

糖尿病について詳しく知りたい方は、糖尿病情報センターのホームページを御確認ください。

【糖尿病情報センターホームページ】<https://dmic.ncgm.go.jp>



（教室イメージ）