

< 報道発表資料 >

令和 7 年 7 月 2 9 日

京都市東山区役所健康長寿推進課

東山区 糖尿病予防教室

～やってみよう 3 箇月で健康長寿～

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わかっています。糖尿病専門医の講話に加え、運動、食生活、歯科口腔ケア等について、その日から実践できることを 3 回シリーズでお伝えします。

【教室の概要】

● 日時・内容

各回とも午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（午後 1 時 1 0 分受付開始）

1 回目 令和 7 年 1 0 月 1 0 日（金）	・ 専門医の講話 ・ 管理栄養士の講話 和田内科医院 糖尿病専門医 和田 成雄 氏
2 回目 令和 7 年 1 0 月 3 1 日（金）	・ 口腔機能測定（パタカ測定） ・ 歯科衛生士の講話 ・ 健康運動指導士の講話・実技 ⇒ 健康運動指導士 （フィットネス企画 Q 山本 孝 氏） ・ グループワーク
3 回目 令和 8 年 1 月 3 0 日（金）	・ 口腔機能測定（2 回目） ・ 測定結果説明 ・ 健康運動指導士の講話・実技 ⇒ 健康運動指導士 （フィットネス企画 Q 山本 孝 氏） ・ 3 箇月の振り返り ・ グループワーク

（裏面あり）

- 場所 東山区総合庁舎北館地下1階 保健指導室
(〒605-8511 東山区清水五丁目130-6)
- 対象 下記に該当する18歳以上の方
 - ・東山区内在住で医師から運動制限を受けていない方
 - ・3回全て参加できる方(3回目に効果を確認します。)
- 定員 20名 (先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物
筆記用具、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)

<申込み・問合せ>

申込期間 令和7年9月1日(月)から令和7年9月19日(金)

申込方法 電話、FAX又は窓口にて

電話：075-561-9128 (午前9時～午後5時 平日のみ)

FAX：075-531-2869

<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。
(以下の二次元コードを御参照ください。)

[二次元コード：糖尿病情報センターホームページ]

(<https://dmic.jihs.go.jp/>)



<昨年の様子>

