

<報道発表資料>

令和7年9月30日

京都市北区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

## 北区役所 血圧が気になるあなたの高血圧予防教室

1日どれ位の食塩を摂っているか知りたくありませんか？そんな測定ができる高血圧予防教室を開催します。治療はしていないけれど、「血圧がちょっと高い」「家族の血圧が高くて心配」など、血圧が気になる方、高血圧予防について学んでみたい方におすすめの教室です。

### 【事業概要】

- 日時 ①令和7年11月27日（木）午前10時～午前11時30分  
（受付：午前9時30分～）  
②令和8年 2月27日（金）午前10時～午後 0時30分  
（受付：午前9時45分～）
- 内容 ①「高血圧のお話」 講師 医師 阿部 俊太郎氏  
「予防のための生活習慣のお話」講師 管理栄養士・保健師・歯科衛生士  
「推定1日食塩摂取量測定（尿検体提出）」  
\*当日、血圧測定を実施します。  
②調理実習「減塩クッキング」  
「この3か月を振り返ってのまとめ」  
\* <持ち物>  
エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・調理実習参加費500円
- 場所 京都市北区役所西庁舎2階  
〒603-8165 京都市北区紫野西御所田町56
- 対象 18歳以上の北区在住の方（通勤・通学含む）
- 定員 15名（先着順）\*2回とも参加できる方優先
- 参加費 無料
- 申込 令和7年10月20日(月)～令和7年11月14日(金)  
電話又は窓口にてお申込みください。
- 主催：京都市

<お問合せ先>

京都市北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-432-1438