

<報道発表資料>

令和8年6月30日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

南区役所 高血圧予防教室の開催

～今からできる おうちで血圧ケア講座～

南区役所では、「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、本市の重要な健康課題である循環器病発症予防のための取組を進めています。

高血圧予防をテーマに「今からできる おうちで血圧ケア講座」を3回連続のセミナーとして開催します。

【開催概要】

- 日時・内容 いずれも14時～16時（受付：13時30分～）

第1回（※） 9月 4日（金）	●高血圧ってどんな病気 ●生活習慣を振り返ろう～栄養・お口・運動実技編～ ●尿検査による塩分チェック
第2回 10月 9日（金）	●尿の数値でわかる、血圧改善のコツ ●そのまんま料理カードを使った塩分チェック ●咀嚼やくガムを使った噛むカムチェック
第3回（※） 11月26日（木）	●3か月間を振り返ろう ●健康づくりに役立つ運動実技

※動きやすい服装、運動靴で、飲み物・タオルを御持参下さい。

- 場所 京都市南区役所別館1階ホール（〒601-8441 京都市南区西九条南田町1-2）
- 対象 血圧が気になる・循環器疾患に関心のある18歳以上の南区在住の方
- 定員 30名（申込制・先着順）※3回全てに参加できる方優先
- 参加費 無料
- 申込 令和8年7月21日（火）～令和8年8月14日（金）
電話又は窓口にてお申込み下さい。

<その他>

本教室は、みなみ健康チャレンジスタンプラリー対象イベントです。

みなみ健康チャレンジスタンプラリーについては、
南区役所ホームページを御確認ください。

(<https://www.city.kyoto.lg.jp/minami/page/0000351682.html>)



<お問合せ先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当（3階36番窓口）

電話：075-681-3573