

(報道発表資料)

令和6年7月22日

京都市西京区役所

担当 健康長寿推進課

電話 075-381-7643



## 人生100年時代の学び舎

# 「にしきょう糖尿病発症予防プログラム」

西京区では、糖尿病の発症予防を目的に、3回シリーズの教室を開催します。糖尿病について学び、御自身の生活習慣と向き合う3か月間に、チャレンジしてみませんか？

## 1 日時

<第1回> 令和6年9月19日(木)

午後2時～午後3時30分(午後1時30分受付開始)

- ・総論編「健やかに生きる ～糖尿病を恐れない・侮らない～」  
講師：京都桂病院 糖尿病・内分泌・生活習慣病センター/  
糖尿病・内分泌内科 部長 長嶋 一昭 医師
- ・血圧、体重測定
- ・生活習慣チェック

<第2回> 令和6年9月26日(木)

午後2時～午後3時30分(午後1時30分受付開始)

- ・お口編「歯周病と糖尿病の関係」  
講師：三菱京都病院 歯科・口腔外科 久保田 崇 歯科医師
- ・食事編「バランスよく食べよう」  
講師：西京区役所 管理栄養士

<第3回> 令和6年12月19日(木)

午後2時～午後3時30分(午後1時30分受付開始)

- ・運動編「一生続けたい！あなたもできる健康習慣」  
講師：フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士
- ・血圧、体重測定
- ・3か月間の振り返り

※ 本プログラムは、血液検査結果(健診等)のHbA1cが6.0～6.4%の方に向けた糖尿病の発症予防を目的とした内容を実施します。

## 2 会場

西京区役所 東庁舎 5階会議室

(〒615-8522 西京区上桂森下町25-1)

### 3 定員

30名（先着順）

### 4 対象

糖尿病の治療をしていない、以下のいずれかに該当する18歳以上の西京区民

- ① 今までに健診等で血糖値を指摘された方
- ② 血縁者に糖尿病罹患者がいる方
- ③ 血液検査結果（健診等）のHbA1cが6.0～6.4%の方
- ④ 糖尿病について関心がある方

※原則、全日程御参加いただける方



### 5 参加費

無料

西京区マスコットキャラクター  
「にしきょう・たけによん」

### 6 第1回の持ち物

筆記用具、直近の健診結果（血液検査等）

事前調査票、生活習慣質問票（お申込みされた方に送付します）

### 7 申込み

令和6年8月20日（火）午前9時から

西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課へ電話（075-381-7643）

もしくは来所でお申込みください。

### 8 その他

糖尿病について知りたい方は、国立研究開発法人 国立国際医療研究センター  
糖尿病情報センターホームページ（<https://dmic.ncgm.go.jp/>）を御覧ください。

