

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

参加
無料



今からできることを
みつけるにょん!

糖尿病が心配な方、ご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？

第1回
9月19日(木)

・総論編

「健やかに生きる」



おそ ぁなど
～糖尿病を恐れない・悔らない～

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

ながしま かずあき

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
9月26日(木)

・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

くぼた たかし

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
12月19日(木)

・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

やまもと たかし

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

時間

3回とも、午後2時～午後3時半（午後1時半受付開始）

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)

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）

定員

30名（申込先着順）

※本プログラムは、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。

※原則、全日程ご参加いただきます。

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

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/>) をご覧ください。



8月20日(火)9時
申込開始

電話もしくは来所でお申込みください！

西京区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

受付時間：午前9時～午後5時（土日・祝日は休み）

075-381-7643

令和6年7月発行 西京区役所健康長寿推進課 京都市印刷物 第064413号



京都市
CITY OF KYOTO



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



みんなで健康いきいき
健康長寿のまち・西京