

にしきょう

人生100年時代の学び舎

参加費無料
予約制

糖尿病 発症予防プログラム

糖尿病発症予防のための2回連続講座です。
生活習慣改善のコツを学び、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？

楽しみながら学べる
体験や実技もたくさん
あるによん♪



第1回

令和7年

9月29日 月

午後2時～3時30分
(受付：午後1時30分～)

- ・ 講話「知っておきたい糖尿病予防の基本」 講師：西京区役所 保健師
- ・ 講話「今日から実践！予防の極意は食べ方次第」 講師：西京区役所 管理栄養士
- ・ 体験「1日に必要な野菜の量を量ってみよう」「本当に薄味？みそ汁味比べ」等
- ・ 血圧・体重測定、生活習慣チェック



第2回

令和7年

12月15日 月

午後2時～3時30分
(受付：午後1時30分～)

- ・ 実技「口腔ケアで糖尿病予防
～歯と歯の間の歯みがきをマスターしよう！～」 講師：歯科衛生士
- ・ 講話・実技「生活にプラス！効果的な運動のコツ」 講師：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



対象者

糖尿病の治療をしていない、以下①～④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

会場

西京区役所東庁舎5階会議室

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・行動目標設定シート
(下線の3点は申込みされた方に事前に郵送します)

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です。
※原則、両日ともご参加いただきます。

／お申込みはこちら／

糖尿病について知りたい方は、糖尿病情報センターHP
([HTTPS://DMIC.NCGM.GO.JP](https://DMIC.NCGM.GO.JP)) をご覧ください。



西京区役所 健康長寿推進課

075-381-7643

申込期間：8月20日(水)～9月16日(火)

午前9時～午後5時（土日・祝日休み）



令和7年7月発行 西京区役所 健康長寿推進課
京都市印刷物 第070981号