

< 報道発表資料 >

令和 7 年 7 月 1 8 日
京都市西京区役所健康長寿推進課

人生 1 0 0 年時代の学び舎 「にしきょう糖尿病発症予防プログラム」の開催

糖尿病発症予防のための 2 回連続講座を開催します。生活習慣改善のコツを学び、御自身の生活習慣と向き合う 3 か月間に一緒にチャレンジしましょう。

- 日時 <第 1 回> 令和 7 年 9 月 2 9 日（月）
午後 2 時～午後 3 時 3 0 分（午後 1 時 3 0 分受付開始）
<第 2 回> 令和 7 年 1 2 月 1 5 日（月）
午後 2 時～午後 3 時 3 0 分（午後 1 時 3 0 分受付開始）
- 場所 西京区役所 東庁舎 5 階会議室（〒615-8522 京都市西京区上桂森下町 25-1）
- 内容
<第 1 回>
 - ・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、生活習慣チェック等<第 2 回>
 - ・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
 - ・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（HbA1c は過去 1～2 か月の血糖値の状態を表す指標です）。

- 定員 30名（先着順）
- 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、両日御参加いただける方
- 参加費 無料
- 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、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送付します）
- 申込 令和7年8月20日（水）～9月16日（火）（受付時間：午前9時～午後5時
土日・祝日休み）に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）又は来所でお申込みください。
- その他 糖尿病について知りたい方は、国立研究開発法人 国立健康危機管理研究機構
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。



<お問い合わせ先>

京都市西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課
電話：075-381-7643



西京区マスコットキャラクター
「にしきょう・たけにょん」