

<報道発表資料>

令和 8 年 7 月 2 1 日
京都市西京区役所健康長寿推進課

人生 100 年時代の学び舎 「血管力アップ！自分の「いま」と「これから」 が見える体験型プログラム」の開催

高血圧等の循環器病予防のための 2 回連続講座を開催します。血圧のセルフコントロールや減塩食、運動実践方法を学び、御自身に合った「いい塩梅（あんばい）」を見つけましょう。

- 日時 <第 1 回>令和 8 年 9 月 2 9 日（火）
午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（午後 1 時受付開始）
<第 2 回>令和 8 年 1 2 月 2 1 日（月）
午後 1 時 3 0 分～午後 3 時 3 0 分（午後 1 時受付開始）
- 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>
 - ・血圧測定、血管年齢測定、尿検査
 - ・保健師、栄養士による講話
 - ・塩味感覚チェック、減塩調味料体験
 - ・生活習慣の振り返り、目標設定<第 2 回>
 - ・血圧測定、血管年齢測定
 - ・歯科衛生士による講話、口腔ケア体験
 - ・健康運動指導士による講話、体操
 - ・3 か月間の振り返り
- 定員 30 名（先着順）

- 対象 18歳以上の西京区民で血圧や腎臓が気になる方
※原則、両日御参加いただける方
※既に高血圧等の治療で通院中の方は、主治医にご相談の上お申し込みください

- 参加費 無料

- 持ち物、服装

<第1回>

筆記用具、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）

<第2回>

筆記用具、事前調査票、生活習慣質問票、行動目標設定シート、動きやすい服装

- 申込 令和8年8月20日（木）～9月18日（金）（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）又は来所でお申し込みください。

<お問合せ先>

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」