

<報道発表資料>

令和8年5月29日
京都市左京区役所健康長寿推進課

高血圧予防教室の開催

～じぶんで変えよう、じぶんのカラダ～

左京区役所では、健康長寿のまち京都を目指し、本市の重要な健康課題である循環器病発症予防の為の取組を進めています。この度、循環器病のリスク要因である高血圧症の予防をテーマにした高血圧予防教室～じぶんで変えよう、じぶんのカラダ～を開催します。

【開催概要】

- 日時 第1回 令和8年7月30日(木) 9:30～11:30 (受付:9時00分～)
第2回 令和8年9月18日(金)または10月2日(金)
いずれも10:00～13:00 (受付:9時30分～)
第3回 令和8年10月30日(金)9:30～11:30 (受付:9時00分～)
※全3回シリーズの教室です。第2回はどちらかの日程での参加となります。
- 内容 第1回:血圧測定、尿検査、体組成測定、医師の講話、スローエアロビック運動
生活習慣チェック、行動目標設定シート作成
第2回:減塩クッキング(調理実習)、歯科衛生士の講話
第3回:血圧測定、体組成測定、健康運動指導士の講話と実践、振り返り
- 場所 左京区役所 3階 講堂・健康教育室及び栄養指導室
- 対象 左京区民の方で、以下全てに当てはまる方
 - ・現在高血圧の内服治療をしていない方
 - ・運動制限のない方
 - ・全3回の教室全てに参加できる方
- 定員 30名 (申込多数の場合は抽選、当落は7月17日以降に通知)
- 参加費 第1回及び第3回は無料、第2回のみ食材費500円
- 申込 令和8年6月22日(月)～7月15日(水)
平日午前9時から午後5時までに電話、窓口
又は左京区健康長寿推進課ホームページ申込フォーム
(<https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000351061.htm>)
のいずれかの方法でお申し込みください。

<お問合せ先>

京都市左京区役所健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話 075-702-1219