

(報道発表資料)

令和6年8月6日



京都市南区役所
(健康長寿推進課 075-681-3573)
京都市下京区役所
(健康長寿推進課 075-371-7292)

南区・下京区 高血圧予防教室の開催

南区と下京区では、「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、市民の皆さま一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいただけるよう、地域における健康づくり事業の取組を進めています。

この度、高血圧予防をテーマに「知って、実践！～高血圧予防～」を南区・下京区合同で、3回連続のセミナーとして開催しますのでお知らせします。

講話や実技を通して、毎日の生活の中で実践できることを見つけましょう！

1 日時・内容

(1) 第1回

日時：令和6年9月9日(月) 午後2時～午後4時15分

内容：「高血圧を知って健康長寿を目指しましょう」

講師 医療法人財団 康生会 康生会クリニック

医師 榊田 出氏

「生活習慣を見直そう①」(講話・実技)

講師 健康運動指導士 山本 孝氏

(2) 第2回

日時：令和6年11月29日(金) 午後2時～午後4時15分

内容：「美味しく出汁を活用」

講師 京都鯉節株式会社 案納 正幸氏

「家庭用血圧計の正しい使い方」

講師 オムロン ヘルスケア株式会社

(3) 第3回

日時：令和6年12月3日(火) 午後2時～午後4時15分

内容：「高血圧とお口の関係」

講師 区役所 歯科衛生士

「生活習慣を見直そう②」（講話・実技）

講師 健康運動指導士 山本 孝氏

※第1回、第3回は動きやすい服装、運動靴で、飲み物を御持参下さい。

※各回、血圧測定を実施します。

2 場所

イオンモールKYOTO Sakura 館4階 Koto ホール

〒601-8417 京都市南区西九条鳥居口町1番地

※イオンモールKYOTOの駐車場はありますが、料金が発生します。

3 対象 次のいずれにも当てはまる方

- ・18歳以上で、南区・下京区在住の方
- ・現在、血圧が気になる方、循環器疾患に関心のある方
- ・医師による運動制限のない方

4 定員

各区30名（先着順）

※3回全てに参加できる方優先

5 費用 無料

6 申込 令和6年8月15日（木）～令和6年9月4日（水）

電話又は窓口にてお申込み下さい。

7 問合せ・申込先

南区役所健康長寿推進課（電話075-681-3573）

下京区役所健康長寿推進課（電話075-371-7292）

参加費は無料です。
お気軽にお問い合わせください。

