

< 報道発表資料 >

令和 7 年 4 月 2 5 日

京都市山科区役所健康福祉部健康長寿推進課

## 山科区役所 糖尿病予防教室

～健診結果改善にチャレンジ～

山科区役所では、この度、糖尿病を予防するための教室を開催します。糖尿病を正しく知り、過去の健診結果や普段の生活を振り返ってみませんか。生活習慣の改善のコツや自宅で簡単にできる運動方法を専門職がお伝えします。

### 【開催概要】

- 日時・内容 いずれも午後 2 時～4 時（受付：午後 1 時 3 0 分～4 5 分）

第 1 回 8 月 6 日（水）	● 健診結果と生活習慣を振り返ろう ● 糖尿病を防ぐ生活習慣改善のコツ～食事・運動編～
第 2 回 8 月 2 1 日（木）	● 糖尿病ってどんな病気 坂部医院 坂部和美院長（糖尿病学会認定専門医） ● 糖尿病と歯周病の意外な関係
第 3 回 1 2 月 5 日（金）	● 4 か月間を振り返ろう ● 健康づくりに役立つ簡単エクササイズ フィットネス企画 Q 山本孝健康運動指導士

第 1 回にも運動の  
コツを伝授

- 場所 山科区役所 2 階大会議室（〒607-8511 京都府京都市山科区榎辻池尻町 14-2）
- 対象 18 歳以上の山科区民（現在糖尿病の治療を受けていない方で、全ての回に参加できる方）
- 定員 20 名（先着順、定員に達し次第受付を終了します。）
- 参加費 無料
- 持ち物 尿糖、血糖値、HbA1c がわかる健診結果（なくても参加可）、筆記用具
- 申込期間 令和 7 月 7 月 1 6 日（水）～令和 7 年 8 月 1 日（金）（受付時間：午前 9 時～午後 5 時）
- 申込方法 電話又は窓口にてお申し込みください。

< 申込・お問合せ先 >

山科区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当（1 階 1 番窓口）

電話：0 7 5 - 5 9 2 - 3 2 2 2