

<報道発表資料>

令和8年4月24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 糖尿病予防教室の開催

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いただけます。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30分～45分）

第1回 9月11日（金）	●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 10月22日（木）	●糖尿病ってどんな病気 医療法人中川医院 中川潤一院長（日本糖尿病学会糖尿病専門医） ●糖尿病と歯周病の意外な関係
第3回 12月25日（金）	●3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（1・3回目共通）

- 場所 山科区役所2階大会議室（〒607-8511 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8年8月17日（月）～令和8年9月4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>

京都市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：075-592-3222

<その他>

糖尿病について詳しく知りたい方は、糖尿病情報センターのホームページを御確認ください。（<https://dmic.jihs.go.jp/>）

