

～「健康長寿のまち・京都」をめざして～

入場無料

健康づくり講演会のご案内

主催：京都市

共催：京都府国民健康保険団体連合会

健康長寿を目指す運動のススメ

足腰の衰えは老化現象だけではありません。運動不足による筋肉量の低下や心臓循環器の機能低下などが関係しています。筋肉は最も大量に糖質と脂質を燃焼してくれる大切な“臓器”なのです。運動中には筋肉から脳の記憶や学習能力を高める遺伝子が出ることも明らかになってきました。この講演では、最新の運動医学の知識を分かり易く解説します。



講師 **森谷 敏夫 氏**
京都大学名誉教授
京都産業大学客員教授

第1部

増えている糖尿病 もしかしてあなたも!? ～でも、ずっと元気であるために～

糖尿病は増え続けています。もはや他人事ではありません。そして糖尿病対策は万人の健康長寿に通じるといっても過言ではありません。この講演で、血糖値が高いということの意味、糖尿病の原因、療養の落とし穴などについて理解して、来る“国民総糖尿病時代”を元気に生きていく知恵にさせていただきたいと思えます。「元気なのに糖尿病と言われて納得できない」、「病気は症状がでてからでええわ」と思っている方々も是非おいで下さい。



講師 **長谷川 剛二 氏**
京都第二赤十字病院
糖尿病内分泌・腎臓・膠原病内科部長

第2部

日時 **平成29年2月8日(水)**

受付開始：**午後1時**

第1部：午後1時30分～2時55分

第2部：午後3時10分～4時30分

定員 **700名** ※事前の**不要**
申込み
(定員になり次第、入場を制限いたします)

～手話通訳・要約筆記が必要な方へ～

氏名、連絡先、手話通訳・要約筆記のいずれが必要かを明記のうえ、はがき又はFAXで**平成29年2月1日(水)までに**下記までお申し込みください。お申し込みのない場合は、当日の手話通訳・要約筆記をご利用いただくことができませんのでご了承ください。

～補聴器をお持ちの方へ～

会場では、「磁気ループ」を設置しています。詳しくは受付でご確認ください。

会場



ロームシアター京都 サウスホール

- 京都市営地下鉄「東山」駅1番出口より徒歩10分
- 京阪電車「神宮丸太町」駅2番出口より徒歩15分
- 市バス「岡崎公園 ロームシアター京都・みやこめっせ前」もしくは「岡崎公園 美術館・平安神宮前」下車すぐ



お問合せ

京都市保健福祉局生活福祉部保険年金課
〒604-8091 京都市中京区寺町通御池下る下本能寺前町500-1 中信御池ビル4階
電話：075-213-5862 FAX：075-213-5857

平成28年12月発行
京都市印刷物 第284796号