

健康づくり講演会の

健康長寿のまち

京都をめざして

入場無料

ご案内

コケない、ボケない、 頭と体の同時刺激体操

この一年間で転倒したことはないでしょうか。もし転倒したという場合にはどんなときに転倒したかを思い出してみましょう。“誰かとしゃべっていたとき?”“考え事をしていたとき?”“電話していたとき?”ヒトは頭と体を同時に働かせることが苦手になっています。でも、頭と体を同時に働かせることをトレーニングでできるようになったら、転倒を防ぎ、認知機能も維持できるかもしれません。そんな体験をしてみませんか?

第1部



講師 あおやま ともき
青山 朋樹氏

京都大学大学院医学研究科
人間健康科学系専攻教授

あなたの腎臓、大丈夫? ～高血圧と食塩とのふかーい関係～

皆さん、腎臓はどこにあって、どのような働きをしているかご存知ですか?腎臓が悪くなるとどのような症状が出るのでしょうか?腎臓病には大きく分けて二つあります。一つ目は、腎臓そのものが悪くなる生粋の腎臓病、二つ目は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって起こる腎臓が被害者タイプの腎臓病です。最近では後者のタイプにより人工透析になる方が大変多くなり社会問題にまでなっています。本講演では、知らないうちに進んでしまう腎臓病とその予防方法について分かりやすくお話しします。

第2部



講師 はった つぐる
八田 告氏

・医療法人八田内科医院院長
・近江八幡市立総合医療センター
腎臓センター顧問

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 **事前の申込み不要**※

【定員になり次第、入場を制限いたします】

令和2年
1/30 木

主催：京都市 共催：京都府国民健康保険団体連合会

※手話通訳・要約筆記が必要な方へ
令和2年1月23日(木)までに氏名、
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
で下記お問い合わせ先までお申込みく
ださい。お申込みのない場合は、当日の
手話通訳・要約筆記をご利用いただくこ
ができませんのでご了承ください。

一補聴器をお持ちの方へ

会場では、「ヒアリングループ(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

(左京区岡崎最勝寺町13)

- 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



お問い合わせ先

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

TEL 075-213-5862 FAX 075-213-5857 令和元年12月発行 京都市印刷物 第314738号



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を
支援しています。



この印刷物が不要になれば「緑がみ」として古紙回収等へ!