

入間市 健康づくりWEEK

-国保医療課・健康管理課・地域保健課-

秋

3 すべての人に
健康と福祉を



月	火	水	木	金	土	日
9 /1	2	3 睡眠の日 健診結果の個別相談 (西武地区センター) 要予約 	4	5	6	7
毎年9月は 世界アルツハイマー月間 						
8	9	10	11  ひきこもり相談 (健福センター) 要予約	12	13	14
毎年9月10日~16日 自殺予防週間						
15	16	17	18	19 食育の日 ピンクの日 こころの健康教室 (健福センター) 要予約	20	21 世界アルツハイマーデー 
毎年9月は 健康増進普及月間 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ~健康寿命の延伸~ 						
22	23	24	25  乳幼児相談 (健福センター) 予約不要 パパママの血圧・ 血管年齢測れます!	26  筋トレウォーキング教室① (西武地区センター) 要予約	27	28
29	30 健診結果の個別相談 (健福センター) 要予約			妊婦、乳幼児の保護者を対象に 健康相談をします。 受付時間：10時~11時		
9月29日~10月10日 市役所にて健診や健康に関する展示をしています。						



毎年9月1日から30日までの1か月間は
食生活改善普及月間です！
「食事をおいしく、
バランスよく」



適塩生活

男性 **7.5g/日**
女性 **6.5g/日**

食生活の見直しは心身の健康を保つ一歩。
食塩は適量が大切です。
目指せ！適塩生活！



果物を食べよう！

手軽に取り入れられる毎日の健康サポーター、それが果物です。
今日から果物を増やし、
美味しく元気をチャージ
しましょう！

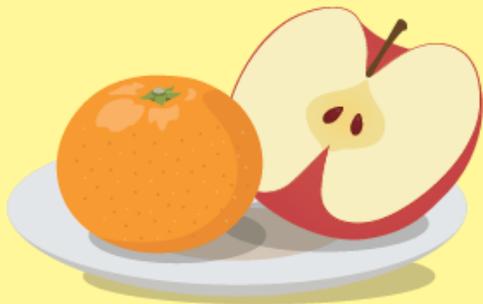
目指せ **200g/日**



毎日のくらしに果物を

果物で 健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。



SMART LIFE PROJECT



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT



いのち支える

9月10日は世界自殺予防デー

日本では9月10日から16日を自殺予防週間
と定めています。

地域保健課では、こころの健康で悩んでいる方・その家族を対象に、
相談の対応をしております。一人で抱え込まず、ご相談下さい。

ひきこもり相談

ひきこもりで悩んでいる本人やその家族の相談を専門相談員がお
話を伺い、対策と一緒に考えます。

日時：令和7年9月11日（木）・11月6日（木）

会場：健康福祉センター

対象：ひきこもりで悩んでいるご本人やご家族

おおむね15～49歳の方

申し込み：地域保健課に電話または来所

事前に保健師や精神保健福祉士が相談内容を伺い、

予約を受け付けます。

市公式ホームページ⇒



まだまだ暑い日が続いています

熱中症には

気を付けましょう！

こまめな水分補給が大切です

市のHPでは熱中症に関する情報を掲載しています



いるままちなか涼み処

を活用しましょう！

筋トレウォーキング教室

「ウォーキング」だけを行っていませんか？

有酸素運動も大事ですが、

「筋力トレーニング」も重要です！

ウォーキングと筋力トレーニングで更なる体カアップを図ります！



**9月26日、10月3日、
10月10日(全3回)金曜日**

時間：10時～11時30分

**会場：西武地区センター
周辺を歩きます！**

※雨天でも室内で行います！

対象：40歳以上の方（市内在住）

※医師に運動を止められている方、膝痛・腰痛の急性期の方を除く

内容：ウォーキングと筋力トレーニング

2～3kmのウォーキングが可能な方

参加費：無料

定員：先着20人

持ち物：運動のできる服装、運動靴、飲み物



【申し込み】9月1日(木)～電話可

入間市健康福祉センター 地域保健課

電話 04-2966-5513

こころの健康教室 ～こころとからだの セルフケア～

夏の暑さ疲れをほっと一息
お茶で『癒し時間』を過ごしませんか？

内容

「ストレスのメカニズムを知って対処法を学ぼう！」
ストレスの仕組みやストレスを生じやすい自分の考え方のクセを知ろう

体験

「お茶を飲みながらほっこり…リラックス体験」
一人でできるリラックス法や呼吸法を実際に体験しながら学ぼう

参加費
無料

定員
20名

実施日	時間	会場
令和7年9月19日(金)	午前10時～11時30分	健康福祉センター
令和7年12月9日(火)	午前10時～11時30分	産業文化センター
令和8年3月18日(水)	午前10時～11時30分	健康福祉センター

※3日とも同じ内容です。

申し込み

入間市健康福祉センター地域保健課
☎04-2966-5513

令和7年度

健診結果の個別相談

健診結果を見る！知る！わかる！



保健師や管理栄養士と
健診結果を振り返り
生活習慣を見直してみませんか？

実施日	会場	実施日	会場
8月22日(金)	健康福祉センター	12月19日(金)	宮寺・二本木地区 センター二本木分館
9月 3日(水)	西武地区センター	1月17日(土)	健康福祉センター
9月30日(火)	健康福祉センター	2月 5日(木)	産業文化センター
10月28日(火)	東藤沢地区センター	3月 6日(金)	健康福祉センター
11月20日(木)	健康福祉センター		

要予約
無料

対象：入間市在住で健康診断を受けた方
持ち物：健康診断の結果票、筆記用具
時間：午前中
(9:30～11:30まで、30分間隔の予約制になります)



お申し込み

※前日までにご予約ください
入間市健康福祉センター地域保健課
☎04-2966-5513



入間市 健康づくりWEEK

-国保医療課・健康管理課・地域保健課-

秋

3 すべての人に
健康と福祉を



月	火	水	木	金	土	日
<p>こころの健康 普及月間</p>	<p>毎年10月 こころの 健康普及月間 「今こそ歩みを」 ～いつでも繋がり 支え合う 地域共生社会～</p>	<p>10/1</p>	<p>2 乳がん 月間</p>	<p>3 筋トレウォーキング教室 ② (西武地区センター) 要予約</p>	<p>4</p>	<p>5 元気な入間 「障がい者 スポーツ大会」 応援歓迎!</p>
9月29日～10月10日 市役所にて健診や健康に関する展示をしています。						
<p>6</p> <p>いなげや 入間春日町店 14:00～16:00</p>	<p>7</p> <p>ドラッグストア セキ黒須店 10:00～12:00 武蔵藤沢駅 14:00～16:00</p>	<p>8</p> <p>西武地区センター 9:30～11:30</p>	<p>9</p> <p>金子地区センター 9:30～11:30</p>	<p>10 世界メンタル ヘルスデー 筋トレウォーキング 教室③ (西武地区センター) 要予約</p> <p>フーズマーケット さえき 小谷田店 9:30～11:30</p>	<p>11</p> <p>食育講演会 (健福センター) 要予約</p> <p>試食あり</p>	<p>12</p>
出張! 健康相談 (予約不要)						
13	14	15	16	<p>17 高血圧解消プログラム 要予約</p>	18	<p>19 食育の日 ピンクの日</p>
20	21	22	23	24	<p>セブン-イレブン市内18店舗で 「やさいどり」のPOP掲示 ぜひお近くのお店でPOPを探してね♪</p>	
27	<p>28 健診結果の個別相談 (東藤沢地区センター) 要予約</p>	<p>29 お米の料理教室 要予約 高血圧解消プログラム 要予約</p>	<p>30 食べて学ぼう! ヘル シーコレステロール塾 要予約</p>	31	<p>#いさなパワ活 野菜足りてる? ~みらいの自分に今日からプラス1パワ~</p>	

無料出張！健康相談

～健康レベルアップキャンペーン～



10/10(金)
9:30～11:30
フーズマーケット
さえき小谷田店

10/6(月)
14:00～16:00
いなげや
入間春日町店

10/7(火)
10:00～12:00
ドラッグストア
セキ黒須店

10/7(火)
14:00～16:00
武蔵藤沢駅

やってみよう！
足指力測定(素足)

10/8(水)
9:30～11:30
西武地区センター

10/9(木)
9:30～11:30
金子地区センター



※会場により雨天中止の可能性がります。

市内各地区に出張し、健康相談を行います！
内容：血圧・簡易血管年齢測定・足指力測定（どなたでも）
健（検）診の案内・申し込み（入間市民）
各会場でマイナ保険証の紐づけができます。

問い合わせ：入間市健康福祉センター 04-2966-5513

カラダの声聞いてますか？ 定期的に健康診断を受けましょう！



月に1度の乳がんセルフチェック 毎月19日はピンクの日

STEP 1

☑鏡でチェック

・自己触診タイミングは、
月経が終わった後、
1週間以内です。

※月経前・中は、乳房が張って
分かりにくいので避けましょう。



☑チェック項目

胸の左右差、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、乳首のへこみなど

STEP 2

☑

触ってチェック



・親指以外の4本の指を揃えて、のの字を書くように、
脇の下から胸全体を触ります。

☑チェック項目

固いしこりやこぶが、脇の下やリンパ節の腫れ、乳房や乳首を絞る様
にして乳首から滲出液が出ないかなど

成人健診予約専用電話
☎04-2966-5520



入間市公式HP
健診・検診



市内指定医療機関
申し込みフォーム

楽しく学んで、健康な体を目指しませんか？



高血圧解消プログラム ～運動実践編～

参加費無料 家でも気軽にできる運動教えます！

日程 2025. **10.17** 金 **10.29** 水
11.12 水 ※3回とも同じ内容です

時間 10:00～11:00 (受付9:45～)

場所 健康福祉センター 301会議室

対象 市内在住で64歳まで方 ※当日血圧180/110mmHg以上は運動できません

持ち物 大きめのバスタオル・タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください

お申込み

入間市健康福祉センター ☎04-2966-5513

月曜日～土曜日8:30～17:15 (日祝休)

〒358-0013 入間市上藤沢730-1

申込締切 各回の前日まで

- ・窓口でのお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。



入間市公式ホームページ

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 いい睡眠 ～健康寿命の延伸～」

みんなであらゆる 健康マイスター

令和7年11月7日(金)

埼玉県では「みんなであらゆる健康マイスター」を養成しています。自分の健康づくりとともに、家族や地域にも健康情報を広めてお役立て頂き、みんなであらゆる元気に過ごしましょう！

🕒 時間：午前10時～11時30分

📍 場所：入間市健康福祉センター

📖 内容：生活習慣病に関する講話

📎 持ち物：筆記用具

👤 定員：先着20名

🆓 費用：無料

☎ お申込み先：04-2966-5513

入間市健康福祉センター地域保健課



おとなの食育

学校給食で大人気の
こぎつねごはん
試食できます

健康にも環境にも
やさしい食生活って？

おいしく食べて未来を変える
今日から始める食投資

無料

いるまの地場産
知ってますか？

10月11日(土) 10:00 ~ 12:00

※受付9:30~

講師
林 芙美氏
女子栄養大学 教授
米国登録栄養士 博士(医学)

～SDGs×食～
「野菜を食べるようにしている」「減塩してます」
皆さんはどんな食生活をしていますか？
「環境にも配慮した食事」とはどんな食事でしょうか。
入間市の地場産物にも触れながら最新のエビデンスと
共に、すぐ実践できる食事のポイントをわかりやすく
ご講演いただきます。

場所 入間市健康福祉センター
対象 入間市在住・在勤・在学の方
先着100名

申込 電話・窓口 ※9/1(月)~当日まで
LINE ※右下QRコードは10/5(日)まで

入間市健康福祉センター
地域保健課 月~土8:30~17:15 04-2966-5513

申込コデチャ

誰でも自由に楽しもう!

入間市スポーツ・レクリエーションフェア

2025.11.16(日) 9:00-12:00

詳しくは 入間市公式HP→ (事前申込みこちらから)

会場 入間市市民体育館・運動公園・テニスコート
(入間市豊岡4丁目2-1)

市民体育館 ※室内用運動靴をお持ちください

NEW! キックボクシング体験
入間市スポーツアンバサダー
かとう こおな
加藤 虎於奈
第8代K-1Krush
ウェルター級王者
誰でも体験
できます!

スポーツリズム
トレーニング

事前
申込

スタンプラリーで
景品ゲット!

ヨガ・エアロ
握力測定

健康増進イベント

バレーボール体験

卓球

ノルディック・ウォーク

健康安全吹き矢

健康相談コーナー

トレーニング室体験

運動公園

サッカー体験
入間市スポーツ
アンバサダー
ACアルマレッザ
入間

陸上・かけっこ

ティーボール

グラウンド・ゴルフ

テニス
コート

モルック

他にも♪
eスポーツ
ミニテニス
ポッチャ

主催 入間市・入間市スポーツ協会・入間市レクリエーション協会
主管 生涯スポーツフェア運営委員会
後援 埼玉県レクリエーション協会 協賛 安田生命保険相互会社
協力 アイール・オーエンスグループ

※種目は当日変更する場合があります
問合せ 入間市スポーツ推進課
04-2964-1111 (内線4215)
入間市は、入間市スポーツ振興まちづくり条例を制定しています