

3

すべての人に
健康と福祉を



2026

健康づくりWEEK

-入間市 国保医療課・健康管理課・地域保健課-

毎年9月1日から30日

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



適度な運動



毎日プラス10分の
身体活動

適切な食生活



食事をおいしく、
バランスよく

禁煙



たばこの煙を
なくす

良質な睡眠



睡眠の量と質を
確保しよう

健診・検診



定期的に
自分を知る

女性の健康



ライフステージ
ごとの
健康課題を知らう

健康寿命をのばそう

「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
健康マイスター

令和8年 10月28日(水)

埼玉県では「みんなで健康マイスター」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、みんなで元気に過ごしましょう!」

時間: 午前10:00~11:30 (9:45~受付)

場所: 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: 30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

楽しく学んで、健康な体を目指しませんか?



各回先着
30名

動いて解消!
高血圧予防教室

参加費無料 家でも気軽にできる運動教えます!

日程 2026. 11. 4 水

時間 10:00~11:30 (受付 9:45~)

場所 健康福祉センター 301会議室

対象 市内在住の方 ※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(ヨガマット可)・タオル・飲み物
※動きやすい服装でお願いします

お申込み 入間市健康福祉センター
月曜日~土曜日8:30~17:15(日祝休)
04-2966-5513
〒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。

9月10日は世界自殺予防
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。



いのち支える

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、
相談の対応をしています。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、
対策を一緒に考えます。

日時: 令和8年11月5日(木)
令和9年 1月7日(木)
3月4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⇒



「やさいどり」POP

今年もセブン-イレブン等
のコンビニエンスストアに
て副菜摂取促進の「やさいどり」POPを掲示して
おります!ぜひもう1皿!野菜を食べましょう!



野菜食べてる?

今日の
「プラス1皿」は
野菜・果物に決定

食事に野菜・果物を
まずは1皿追加しませんか。
野菜・果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
毎日の食事に取り入れ、
適切な食生活につなげましょう。

SMART LIFE PROJECT

あなただけの30分。
健康の疑問、聞いてみよう /

健診結果まるわかり
相談会

参加
無料

10/27(火) 東町地区センター

12/18(金) 宮寺・二本木
地区センター

11/12(木) 東金子地区センター

1/16(土) 健康福祉センター

11/27(金) 健康福祉センター

2/4(木) 市民活動センター

3/5(金) 健康福祉センター

内容 保健師や管理栄養士による個別相談

対象 市内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 30分の予約制
※前日までにご予約ください

申込み 健康福祉センター・地域保健課
04-2966-5513

やっぱり大切?医師が教える!
早寝 早起き 朝ごはん
のヒミツ

「なんだか重い…」その不調、実は睡眠と朝食が原因かも?医師が教える。
「早寝早起き朝ごはん」がもたらす驚きの効果について
わかりやすくお話いただきます。

朝食試食あり
「栄養たっぷりのにんじん蒸しパン」
※7年度レシピコンテスト
入賞レシピ

11月7日(土)
14:00~16:00
※受付13:30~

講師 星野恭子先生
医師 星野恭子先生
潮川記念小児神経学クリニック
理事長

会場 入間市 健康福祉センター

対象 市内在住・在学・在勤の方
先着100名参加無料

申込 電話・窓口※10/1~当日
または右記LINE
※QRコード11/1(日)まで

入間市地域保健課 月~土8:30~17:15 04-2966-5513



令和8年度 こころの健康講座

**日常生活で使える
コミュニケーション術**
～自分も相手も大切に伝える伝え方のヒント～

9月28日(月) 10:00～12:00 受付開始 9:30

会場：入間市健康福祉センター 3階会議室
(住所：〒358-0013 入間市上藤沢730-1)

講師 newnan代表
石山 実穂氏
トラウマケア専門カウンセラー
(公認心理師・精神保健福祉士)

対象 市内在住・在勤・在学

定員 先着50名

お申し込みはこちら

「つい我慢してしまう、あるいは言い過ぎてしまう」といった日常の対人場面を振り返り、自分も相手も大切に伝える伝え方のヒント、身近な人と笑顔で過ごすための伝え方へアサーションを学ぶ講座です。

締め切り9月15日

問い合わせ：入間市健康福祉センター地域保健課 電話04-2966-5513

まだまだ熱中症には注意！

**こちらは
いるま
マチなか涼み処
協力施設です！**

This is a 'Iruma machinaka cool place' facility

**熱中症予防のため、
気軽にお立ち寄りください。**
Come on in to cool down, escape the heat,
and help prevent heat stroke!

SGOs 未来都市 入間市

一次的な休息所としてこのシールの
ある場所や施設をぜひ活用してね！

健康づくりWEEK 2026 秋

～入間市 国保医療課・健康管理課・地域保健課～

日	月	火	水	木	金
9/28～10/9 市役所1階 市民ホールにて 健康に役立つ情報満載の展示 を行っています					
10/4	5	6	7	8	9
第50回 障害者 スポーツ大会 市民体育館 10:00～12:00	レベルアップ キャンペーン 市役所1階市民ホール 10:00～12:00	さえき小谷田店 9:30～11:30 ※雨天中止	出張！健康相談 産業文化センター 14:00～16:00	入間市図書館 西武分館 14:00～16:00	乳幼児相談 (健康福祉センター) 10:00～11:00 武蔵藤沢駅 14:00～16:00

健康づくりWEEK

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
で更なる体力アップを図ります！

**①9/25、②10/2、
③10/9**
(全3回) 金曜日
10時～11時30分

**会場：藤の台分館
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、腰痛・膝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

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、帽子など

**【申し込み】9月1日(火)～電話可
入間市健康福祉センター 地域保健課
電話 04-2966-5513**

**毎べて学ぼう！
血圧
マネジメント塾**

参加費 無料

気になっていませんか？**高血圧**
「健診で毎年高い…」 「自覚症状はないから大丈夫！」
「減塩って美味しくない」「みそ汁は飲んでもいいの？」
など高血圧について様々な角度から学べる教室です

日程 ※同じ内容です
R8 **9/30** (水) R9 **1/28** (木)

内容
保健師より…
高血圧・メカニズムについて
管理栄養士より…
高血圧予防！**減塩**のポイント・試食レシピの紹介

試食 **出汁香る具だくさんみそ汁・簡単減塩おかずの試食**
※アレルギーのある方は試食はお断りいただいております。試食は1食分ではありません。持ち帰り不可

対象 市内在住 **開催場所** 入間市健康福祉センター
時間 **10:00～11:30頃** **定員** 各回 先着**30**名
※受付9:45～
持ち物 筆記用具、飲み物

**入間市健康福祉センター
地域保健課 04-2966-5513**

市内図書館×健康づくりWEEK

春に引き続き図書館コラボの実現です！
各分館で健康に関する様々なテーマで**特集展示**を実施します
ぜひ、お近くの図書館に足を運んでみてくださいね♪

本館【高脂血症について】
西武分館【減塩料理や高血圧について】
金子分館【血糖値について】
藤沢分館【睡眠と心の健康について】

ココサポ

誰もがこころの不調を経験する時代。
そのサインに気づける周りの人や、
こころの緊急手当のできる人を
増やしていくことがとても大切です。

身近な人のSOSを見逃がしたくない。
小さくても、何か自分にできることをしたい。
心のサポーター養成研修は、
そんなあなたのため2時間です。
心のサポーター（ココサポ）といっても
むずかしい資格や専門知識は要りません。
この研修は、「心のサポーター」を日本全国に
広げていけるよう取り組んでいます。

厚生労働省 ココサポ養成事業 このココサポ

心のサポーター養成研修

主催：入間市
共催：入間市社会福祉協議会

日時：令和8年10月30日(金)
14:00～16:30

場所：入間市健康福祉センター 301・302会議室

講師：埼玉医科大学 保健医療学部 看護学科 精神看護学
リエゾン精神看護専門看護師 野村 智美 氏

対象者：市内在住、在勤 先着50人

内容：正しい知識と理解に基づき、家族や同僚等など
身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う
「心のサポーター」を養成します。受講後に後
日厚生労働省の「心のサポーター」認定証が発行
されます。受講料は無料です。

令和8年10月1日から
申し込み開始

申込方法：右側のQRコードから受付

問い合わせ先：入間市地域保健課
04-2966-5513

申込フォーム

10月は乳がん月間 **ピンク19** **ピンクの日**

**カラダの声聞いてますか？
定期的に健康診断・セルフチェック！**

①**まずは鏡でチェック**
自己触診タイミングは、
月経が終わった後、
1週間以内が目安です。
※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。

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。

③**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
絞る様に乳首から分泌物が
出ないかなど

④**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

各種検診には申し込みが必要です。
市内指定医療機関での受診はオンライン申込でも可。
予約専用 **04-2966-5520** 問い合わせ 健康管理課 **04-2966-5511**