

不安・イライラ ストレスを抱え込んでいませんか…?

そんな大人に **必見!**

～こころの健康教室～

こころからの セルフケア

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に負けない身体づくり
 ・自分の考え方のクセを知ってコミュニケーションを円滑に

☆日にち☆ **場所☆**
 令和8年 6月24日(水) 健康福祉センター
 10月16日(金) 産業文化センター
 令和9年 2月17日(水) 健康福祉センター
 ※3日とも同じ内容です。

☆時間☆ 13時30分～15時00分

参加費無料 定員20人

[申込み]
 入間市健康福祉センター 地域保健課
 ☎04-2966-5513

いるティー

食べて学ぼう!
ヘルシー コレステロール塾

参加費無料

気になっていませんか?
 LDLコレステロール、中性脂肪…

「健康で毎年多い…」 「魚は苦手であまり食べない」 「卵は1日何個まで?」 「アサヒ油って体にいいの?」 など 脂質異常症やコレステロールについて食べて学べる教室です

保健師より…
脂質異常症・コレステロールについて

管理栄養士より…
脂質異常症予防の食事のポイント・試食レシピの紹介

朝にもおススメ! サバカレートースト・亜麻仁油の試食

内容

日程
 ※同じ内容です

7/30 (木) R8
 11/25 (水)

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

楽しく学んで、健康な体を目指しませんか?

3 すべての人に 健康と福祉を

動いて解消!
高血圧予防教室

各回先着 30名

参加費無料 家でも気軽にできる運動教えます!

日程 2026. **7.23 木** **11.4 水**
 ※2回とも同じ内容です

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越しください

お申込み 入間市健康福祉センター 申込締切 各回の前日まで
 ☎04-2966-5513 入間市健康福祉センター 地域保健課
 〒358-0013 入間市上藤沢730-1

「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 7月22日(水)
 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

健康づくりWEEK

2026
 -入間市 国保医療課・健康管理課・地域保健課-

月	火	水	木	金	土	日
5/31は「世界禁煙DAY」 5/31～6/6は「世界禁煙週間」 5/29(金)～6/5(金) 旧石川組製糸西洋館イエローグリーンライトアップ						
6/1	2	3	4	5	6	7
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						

6/4～19 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

特定健康診査・特定保健指導 開始!

血圧測定 簡易血管年齢測定 足趾力測定や健康相談ができます!

高血圧の日 適度な運動を心がけましょう! 男性7.50・女性8.50が1日の目安です。

出張!健康相談
 金子地区センター 藤沢地区センター
 10:00～12:00 10:00～12:00

レバルアップ キャンペーン
 市役所1階市民ホール 10:00～12:00

ヘルク 入間野田店 10:00～12:00

ピンクの日 乳がんセルフチェックをしよう!

食育の日 乳幼児相談(健康センター) 10:00～11:00
 いなげや 入間春日町店 10:00～12:00

歯と口腔の健康フェア 健康福祉センターで待ってるよ～

LIBRARY **市内図書館 × 健康づくりWEEK**

今年度は初の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】

食育月間

～毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日～

朝ごはん食べていますか? 入間市では朝食を食べることの大切さを伝え喫食率をUPするため様々な取り組みをしています♪

まずはHPでレシピをチェックしてみませんか?
 市HP→→→

2 朝ごはんを食べよう

こちらは **いるま マチなが涼み処** 協力施設です!

This is a Truma 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/scape the heat, and help prevent heat stroke!

入間市

赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも

歯と口腔の健康フェア

令和8年 **6月21日(日)**
10:00～12:00*11:45受付終了

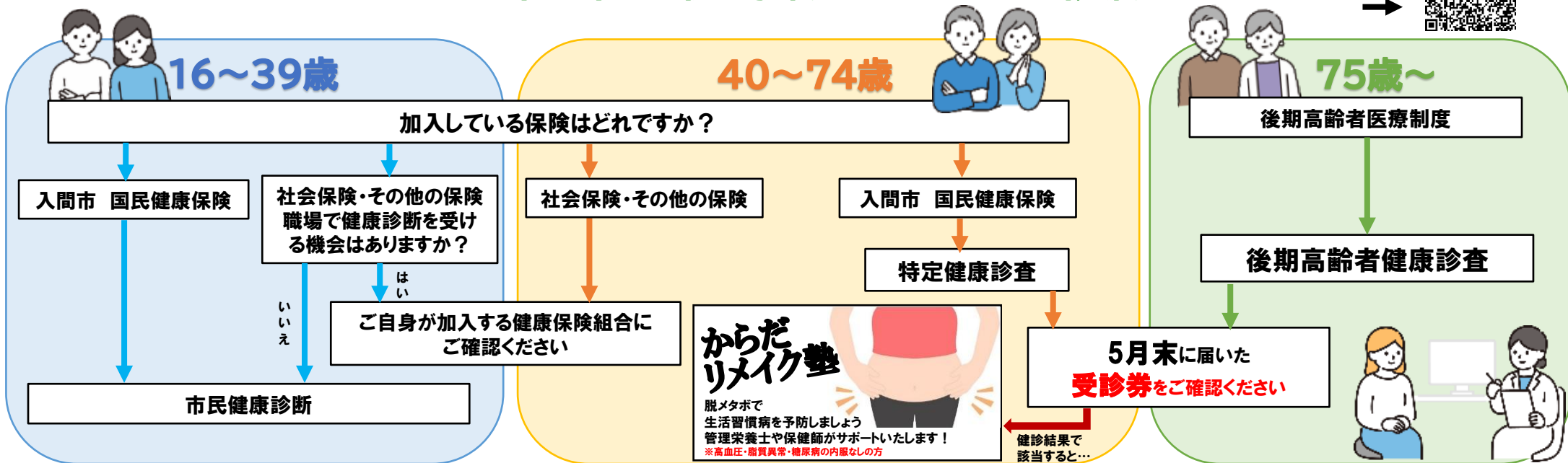
内容: 歯の健康診断やブラッシング指導
 18歳未満の方にフッ素塗布
 口腔外科認定医による口腔がん検診
 矯正専門医によるおとなやこどもの矯正相談 など

予約不要 参加費無料

一次的な休息所としてこのシールのある場所を活用してね!

令和8年度 入間市の健康診査・がん検診

健(検)診に関する詳細は市HPをチェック



健康診査と一緒にがん検診を受診しましょう！

<p>子宮頸がん検診</p> <p>対象者: 20歳以上の女性 内容: 視診・内診 子宮頸部細胞診 費用: 無料</p>	<p>胃がん検診(胃カメラ)</p> <p>対象者: 50歳以上の方 (2年度に1度) 内容: 胃内視鏡検査 費用: 3,000円</p>	<p>大腸がん検診</p> <p>対象者: 30歳以上の方 内容: 便潜血検査(検便) 費用: 無料</p>	<p>乳がん検診</p> <p>対象者: 40歳以上の女性 内容: 乳房エックス線検査 (マンモグラフィ) 費用: 無料</p>
<p>肺がん・結核検診</p> <p>対象者: 16歳以上の方 内容: 胸部エックス線 費用: 無料</p>	<p>胃がん検診(バリウム)</p> <p>対象者: 16歳以上の方 内容: 胃部エックス線検査 費用: 16~29歳→1,400円 30歳以上→無料</p>	<p>骨粗しょう症検診</p> <p>対象者: 4月1日時点で40・45・50・ 55・60・65・70歳の女性 内容: 骨密度測定(左前腕のエックス線) 費用: 無料</p>	<p>前立腺がん検診</p> <p>対象者: 50歳以上の男性 内容: PSA検査(血液検査) 費用: 1,000円</p>

各種検診を受けるにはお申し込みが必要です。申し込み時に受ける場所を決めていただきます。(健康福祉センターまたは市内指定医療機関)

予約専用 ☎04-2966-5520



市内指定医療機関で受診の方はオンライン申し込みも可能
<https://logoform.jp/f/ZPIJe>

健(検)診に関するお問い合わせ
 健康福祉センター 健康管理課

☎04-2966-5511

健康に関するさまざまな教室があります

健診結果の個別相談	実施日	会場
健診結果の気になる項目について個別で保健師や管理栄養士に相談できます。 申し込み: 地域保健課 04-2966-5513 時間: 30分程度 持ち物: 健診結果票・筆記用具 ※11月以降も開催日あります。健康いるまをご確認ください。	令和8年7月17日(金)	午前 健康福祉センター
	8月21日(金)	午前 金子地区センター
	9月3日(木)	午前 健康福祉センター
	10月27日(火)	午前 東町地区センター

食べて学ぼう！シリーズ

疾患に関する講座と予防メニューの試食ができる大人気事業です。「ヘルシーコレステロール塾」では脂質異常について「血圧マネジメント塾」では高血圧について食べて学ぶことができます。

健康福祉センター3階 トレーニング室

対象: 15歳以上(中学生除く)
 方法: 60分の初回講習会を予約 ☎04-2966-5513
 利用: 400円(1回)

こころの健康教室~こころからのセルフケア~

イライラする、ストレスかな？ そんなあなたに、みんなでリラックス方法を体験しましょう。

動いて解消！高血圧予防教室

血圧が気になるからの運動講座です。血圧についてのミニ講座もあります。