

# 健康相談・各種教室のご案内

## 一般健康相談(予約制)

- ◆ 保健相談…健康に関する事など
- ◆ 栄養相談…生活習慣病などの食事について
- ◆ 歯科相談…口腔衛生に関する事など

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10日(水)	13日(月)	4日(火)	1日(月)	2日(金)	10日(火)	16日(水)	11日(月)	6日(金)	17日(金)	6日(木)	5日(水)

時間:9時～12時30分(相談は60分程度)

※電話などでの相談は、随時行っています。お気軽にご相談ください。

## 生活習慣病予防教室

生活習慣病の予防を目的とした教室を実施しています。

- ◆ 血管いさいき教室 6日間コース 詳細は広報5月号をご覧ください。
- ◆ 糖尿病予防教室 6日間コース 詳細は広報5月号をご覧ください。
- ◆ 健康はなまる講座 2日間コース (11月・令和7年1月・3月に実施予定)

※日程などの詳細は広報をご覧ください。 (開催日は変更になる場合があります)

## 精神保健相談(予約制)

こころの問題や病気で困っていることについて、精神科医が相談に応じ、適切なアドバイスを提供します。

5月	7月※	9月	11月	1月	3月※	時間 14時～16時 ※7月、3月 10時～12時
28日(火)	19日(金)	10日(火)	15日(金)	21日(火)	14日(金)	

## こころの相談日(予約制)

こころの病などの治療・社会復帰・生活上の問題など、精神保健に関する様々な相談に精神保健福祉士や保健師が応じます。詳細は保健センターへお問い合わせください。 ※電話などでの相談は、随時行っています。ひとりで抱え込まずご相談ください。

4月	6月	8月	10月	12月	2月	時間 13時30分～
11日(木)	6日(木)	29日(木)	2日(水)	12日(木)	13日(木)	

ご記入のうえ、切り取り、はがきに貼り付けるか封筒に入れて郵送してください。詳しくは裏面をご覧ください。

郵便番号	350-13	狭山市
住所		
フリガナ		
氏名		
生年月日	昭・平・西暦	年 月 日生
年齢	歳	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話番号	— — —	

市内指定医療機関で受診する場合の  
**個別検診申込み記入票**  
この記入票をはがきに貼り付けるか封筒に入れて郵送してください(送りかたは裏面をご覧ください)

希望するすべてに  を入れてください。

検診名	対象者
胃がん検診	50歳以上で前年度(令和5年度)未受診の方
肝炎ウイルス又検診	40歳以上で同様の検査を受けたことがない方
前立腺がん検診(男性)	今年度50・55・60・65・70歳になる方
子宮がん検診(女性)	20歳以上で前年度(令和5年度)未受診の方
乳がん検診(女性)	40歳以上で前年度(令和5年度)未受診の方
成人歯科健診	30歳以上

市内指定医療機関で受診する場合の  
**個別検診申込み記入票**  
この記入票をはがきに貼り付けるか封筒に入れて郵送してください(送りかたは裏面をご覧ください)

希望するすべてに  を入れてください。

郵便番号	350-13	狭山市
住所		
フリガナ		
氏名		
生年月日	昭・平・西暦	年 月 日生
年齢	歳	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
電話番号	— — —	

※個別検診の申込は令和6年11月末日までです。(当日消印有効)

※個別検診の申込は令和6年11月末日までです。(当日消印有効)