



狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

VOL.
9

15 MAY, 2025

EVENT

毎年大好評！ むし歯予防デー開催！



～内容～

歯科検診、歯みがき指導
フッ化物塗布、歯科矯正相談、口腔がん検
診、健康チェックコーナーなど

●日時

6月8日（日曜日）9時から12時まで
（最終受付11時45分）

●場所

狭山市保健センター

●申込み

事前予約不要

※口腔がん検診は予約制と
なります。



詳細はこちら



EVENT

SAYAMA WELLNESS JOURNEY
スペシャル講演会 開催

ワンヘルスの中の 私達の感染症対策

～日常生活で私達ができること
を一緒に考えよう～



～内容～

知っているようで知らない抗生剤（抗生物
質）とワクチンについて解説します！

●日時

6月20日（金曜日）
15時から16時半まで
（開場14時30分）

●場所

狭山市市民交流センター

●定員

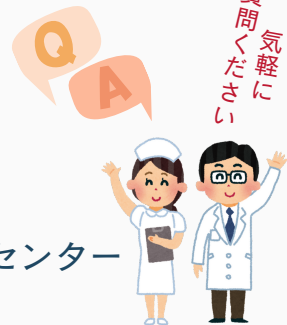
100名（先着順）

●申込み

健康づくり支援課へ電話



☎04-2956-8050
または 電子申請



詳細はこちら

参加でポイント付与♪

県ポイント1500P
市ポイント100P

講師による
ワイドショー風講演！



EVENT

ポイント付与イベントのお知らせ

- ・6月24日（火）「狭山ウォーキングステーション2万人突破記念ウォーク」（有料）
県ポイント 1,500P 問い合わせ先：狭山あるこう会



EVENT

ポイント付与イベントのお知らせ

対象
64歳以下
先着順

「食と生活で整える！はじめよう 生活習慣病予防講座」

64歳以下の方を対象に、気になる疾患別の講座を開催します！

いつまでも若々しく元気に過ごすために、食事を通じて健康について学んでみませんか？

【高血圧予防講座】

「おいしく減塩！今日から始める血圧ケア」
～知って納得、作って実感！減塩レシピで健康づくり～

- 日時 6月3日（火曜日）9時～12時
6月10日（火曜日）9時～13時
- 対象 血圧の値が気になる方
- 内容 高血圧予防食の話、調理実習など
- 費用 500円（食材料費）
- 持ち物 エプロン、三角巾（頭を覆うことができる手ぬぐいなど）

【糖尿病予防講座】

「知って得する！食で守る血糖バランス」
～ムリなく続ける、血糖値との上手なつきあい方～

- 日時 6月18日（水曜日）9時～12時00分
6月25日（水曜日）9時～12時30分
- 対象 血糖値が気になる方
- 内容 糖尿病予防食の話、医師の講話など

【脂質異常症予防講座】

「体スッキリ！脂質を整える食とストレッチ」
～食と運動で中性脂肪・コレステロール対策～

- 日時 7月4日（金曜日）9時～12時
7月11日（金曜日）9時～12時30分
- 対象 中性脂肪やコレステロール値が気になる方
- 内容 脂質異常症予防食の話、ストレッチ体操など



※参加条件：ご参加いただける講座は1つのみとなります。
なお、各講座は2日間の構成となっております。

【3つの講座の共通事項】

- 場所 狭山市保健センター
- 対象 64歳以下の狭山市民の方
- 定員 12名（先着順）
- 持ち物 筆記用具（鉛筆）、水筒
- 申し込み 5月16日（金曜日）から電話で保健センターへ

参加でポイント付与♪
県ポイント500P



問合せ：狭山市保健センター 04-2959-5811