



# 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.  
**21**

15 MAY, 2026

## EVENT



## 毎年大好評！むし歯予防デー開催！



～内容～

歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、歯科矯正相談、口腔がん検診、eスポーツコーナーなど

### ●日時

6月7日（日曜日）9時30分から12時30分まで（最終受付12時）

### ●場所

市民交流センター（入間川1丁目3番1号）

### ●申込み

事前予約不要

※口腔がん検診は予約制となります。

参加費 無料！  
おみやげ付き



参加でポイント付与♪

県ポイント1500P

市ポイント100P

むし歯予防デーの  
詳細はこちら



## INFORMATION

## 5月の健康情報 暑熱順化で熱中症予防！

### 「暑熱順化」とは...

汗をかくことなどで体が暑さになれることです。汗をかけないなど体温の調整がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症となります。暑熱順化により、体から熱を放散しやすくなり、体温の上昇を食い止めます。

※個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

### 今からできる対策

1. 普段からの運動をすることで筋力アップにつながり、自律神経の向上や汗をかきやすい体づくりが期待できます。
2. 暑くなる前から無理のない範囲で運動を続けることで暑熱順化が進みます。

埼玉県HP参照



## EVENT

## ポイント付与イベントのお知らせ

5月26日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山(DS-2コース)」(有料)

県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会

6月7日（日）「入間基地ランウェイウォーク2026」(有料)

県ポイント 300P 問い合わせ先：航空自衛隊 入間基地 基地渉外室 広報班



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから

## 「食と生活で整える！はじめよう 生活習慣病予防講座」

## 【動脈硬化予防講座】

## ●対象

市内在住の74歳以下の方で、動脈硬化を引き起こす主な原因と言われている「高血圧・脂質異常症・糖尿病」に関する検査値が気になる方

## ●日時

6月10日(水)・6月17日(水) 2日間で1コース 9時30分～12時30分

## ●場所

狭山台公民館  
狭山市狭山台3丁目7番地1  
※申し込みは狭山市保健センターへ

過去の教室の様子！

## ●内容

- ・ 管理栄養士による食事の話
- ・ 医師への質問タイム
- ・ 運動の体験
- ・ グループワークなど



## ●申し込み先・期間

狭山市保健センターへ電話  
(04-2959-5811)  
5月18日(月)から6月2日(火)まで  
**先着順！**

●定員  
20名

教室参加で  
ポイント付与！  
県ポイント300P



問合せ：狭山市保健センター 04-2959-5811