

事業名	対象者	受講（相談）内容	申込日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1分で測れます！塩分測定～あなたが食べているものは、本当に薄味？～	市内在住の方	高血圧の予防・対策にオススメ。ご家庭のみそ汁等の塩分濃度を測定・確認します。減塩する方法や効果を個別に伝えます。	予約不要			10(火)	24(木)		18(木)	28(火)				6(金)	
からだ見直し講座	・市内在住の方 ・生活習慣病の予防や改善に興味がある方	健診結果の見方、運動・食事についての講話。血糖値は大丈夫？糖質の取り方は？おいしく減塩ってできるの？あなたに合ったからだ見直し方法を見つけましょう。	申込開始日は市報に掲載します。			10(火)	24(木)		18(木)	28(火)					
ヘルスアップ教室	・市内在住の方 ・主治医による運動制限のない方	初心者向けの運動教室（1クール4回、年間1クールのみ利用可能）。普段運動習慣のない方、初心者の方大歓迎！筋トレ、ヨガ、ピラティスなど様々な運動を行います。				4,11(水) 18,25(水)	2,9(水) 16,23(水)		5,12(金) 19,26(金)	3,10(金) 17,24(金)	4,11(火) 18,25(火)	4,11(木) 18,25(木)			
ウォーキングクラス・カラダ測定会		1回目と4回目に体力測定。2・3回目に正しくきれいな歩き方の講座を行います。（1クール4回）カラダ測定も行うことで、ウォーキングの効果を知れます。				2,9(月) 23,30(月)				2,9(木) 23,30(木)					
カラダ測定会		体組成計による体重測定、血圧測定、体力測定等。運動している結果を確認しませんか？					28(月)		1(月)						
出前健康教室	市内在住・在勤の方	自主グループや自治会、企業等、地域の団体からの依頼を受け、保健師・栄養士・運動指導者・歯科衛生士等が出向き、健康や栄養に関する講話や運動実技等の指導を行います。		依頼に合わせて実施 （土日祝日を除く。2ヶ月以上前にお申込みください。）											
自殺予防講演会	市内在住の方	できていますか？こころのセルフケア。ストレスに気づき、対処する方法を学んでみませんか。	申込開始 8月8日(金)～						11(木)						
ゲートキーパー養成講座		ゲートキーパーとは、家庭・職場や身近な方が悩んでいる様子に気づき、声を掛け、話を聞き、適切な支援に繋げる方のことです。悩んでいる方への声の掛け方、話の聞き方を学べます。	申込開始 5月28日(水)～				17(木) 29(火)								
こころの健康相談		気分が落ち込みやすくなった、考えがまとまらない、受診を迷っている、家族の様子がおかしい、こころの不調によるひきこもり等の相談ができます。相談員：公認心理師	随時	9(水) 23(水)	14(水) 21(水) 28(水)	11(水) 18(水) 25(水)	2(水) 9(水) 23(水)	6(水) 20(水) 27(水)	17(水) 24(水)	8(水) 22(水) 29(水)	5(水) 19(水)	10(水) 24(水)	21(水) 28(水)	4(水) 25(水)	4(水) 11(水) 18(水)
ひきこもり支援講演会		ひきこもりについて理解を深め、適切な対応方法や相談機関と繋がることの大切さをお伝えします。	申込開始 11月5日(水)～									3(水)			
メンタルヘルス相談		こころの健康に不安を感じている方はご相談ください。相談員：保健師 専用電話：080-4418-4610	随時	年間を通じて実施											
健康相談・栄養相談		健康や食生活に関する相談。例：健診結果の見方、自分に合った食事のとり方、何となく身体が不調等。相談員：保健師、管理栄養士。場所：保健センター 方法：電話（おすすめ）、来所（予約制）													
みんなの食育教室	・市内在住の方 ・初めての受講で、食育に興味がある方	基本的な食習慣に関する講座。より良い食習慣づくりを広め、食事のとり方で気をつけたいこととは？方法をお伝えします。	申込開始 10月7日(火)～								6(木) 18(火)				

市報や熊谷市公式ホームページで詳しい日程等を掲載しています。ぜひご覧ください。



熊谷市
ホームページ
大人のための
健康べんり帳

*費用は無料です。
*日程や会場等、掲載内容が変更になる場合があります。
「熊谷保健センター事業の案内」は71,000部作成し、1部当たりの単価は2.5円です。



申込み
問合せ先

熊谷保健センター
〒360-0014 熊谷市箱田1-2-39
TEL：048-526-5737
FAX：048-526-5933