

# 相談・教室・その他事業案内

## 相談

### ヘルスアップ相談

- 内容** 健診結果や健康づくりに関する相談をお受けします。保健師・管理栄養士が個別相談に応じます。
- 日程** 8/24(土)・26(月)、10/1(火)、11/10(日)・12(火)、12/8(日)・10(火)、令和7年1/14(火)  
各回9:30～11:30
- 問合せ** 健康増進センター 048-424-9128

### こころの相談(要予約)

- 内容** 精神科医または臨床心理士がこころの問題で悩んでいる方やそのご家族の相談をお受けします。お一人で抱え込まずぜひご相談ください。
- 日程** 【年3回(精神科医)】13:30～15:00  
【月1～2回(臨床心理士)】13:00～16:00
- 問合せ** 健康増進センター 048-424-9128・048-465-0311

※詳しい日程は、広報わこう または市ホームページをご覧ください

## 教室

### 健康教室

- 内容** 運動を中心とした講座を行います。
- 問合せ** 健康増進センター 048-424-9128

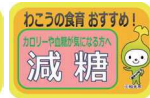
### ヘルスサポーター養成講座

- 内容** 生活習慣病・お口の健康・栄養等の専門家の講義を受けて、健康づくり市民ボランティアを養成する講座です。発展講座では認知症サポーター養成講座、自殺ゲートキーパー養成講座も受けることができます。
- 問合せ** 健康増進センター 048-424-9128・048-465-0311

## その他

### わこうの食育

- 内容** 健康管理を無理なく続けられる食環境づくりを目指し、公民協働で食育の推進を行っています。例として、わこう食育推進店では健康に配慮した商品や買い方の情報提供を行っています。
- 問合せ** 健康増進センター 048-424-9128・048-465-0311



市HP「わこうの食育」

## コバトンALKOO が始まりました

お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードし、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることができるサービスです。アプリをダウンロードするだけでその他の操作いらずで抽選に参加できます。

歩数に応じて「マイレージポイント」を獲得することができ、ポイントに応じて抽選でデジタルギフトを中心とした賞品が当たります。



ナビタイムHP  
[コバトンALKOOマイレージ]

# 検診後に受けましょう

## がん検診結果が「要精密検査」の時は必ず精密検査を受けましょう

がんは日本人の死因の第1位で、3人に1人が「がん」で亡くなっています。また、がんは症状が出にくく、進行が早いことが多いため、検診で要精密検査となった場合には早めに精密検査を受けて、がんの有無を確認し早期治療につなげることが大切です。

そのため、がん検診結果が要精密検査となった方で、医療機関から当課へ精密検査の結果連絡票の返信がない場合には、精密検査を受けたかどうかの確認の連絡を令和6年10月～令和7年6月にかけて実施します。

要精密検査となった場合、必ず精密検査を受けましょう。

## メタボリックシンドローム予防のためのプログラム

**対象者** 和光市国保特定健診の受診結果が、「動機づけ支援」または「積極的支援」となった方  
※対象者には、個別にプログラムの案内をお送りします。

**参加費用** 無料

**内容** 保健師または管理栄養士が、内臓脂肪を減らして無理なく減量する方法をアドバイスします。  
※和光市国民健康保険に加入され、病院や勤務先等で健診(または検査)を受けた方は、市へ特定健診検査項目の結果をご提出いただくと、このプログラムに参加できます。予め日程調整が必要となりますので、お早めにご連絡ください。

## 特定健診結果で糖尿病の可能性のある方への受診勧奨

糖尿病は自覚症状が出ていなくても、除々に全身の血管を傷つけて、網膜症等の大きな合併症につながる可能性があります。市では、特定健診等の結果から、糖尿病が疑われると考えられる方に、個別通知をお送りします。通知が届いた段階で、医療機関を受診していない方は、早めのご受診をお勧めします。

確認チャート・無料クーポン券について

子宮頸がん検診が変わります。乳がん・子宮がん検診も受けたい方は、HPVワクチン接種はお済みですか

集団健(検)診のご案内

個別健(検)診のご案内

女性特有のがん検診のご案内

歯周疾患検診・高齢者の予防接種について

医療機関一覧

相談・教室・その他事業案内  
検診後に受けましょう