

# 相談・教室・その他事業案内

※詳しい日程は、Wako Days(広報わこう) または市ホームページをご覧ください

## 相談

### ヘルスアップ相談

**対象者** 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。

**内容** 8/22(土)・25(火)、10/1(木)、  
11/15(日)・17(火)、12/12(土)、  
令和9年1/8(金)・1/12(火)  
各回9:30~11:30



市HP「ヘルスアップ相談」

### こころの相談(要予約)

**対象者** 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。一人で抱え込まずぜひご相談ください。

**内容** 【年3回(精神科医)】  
13:30~15:00  
【月1回(臨床心理士)】  
13:00~16:00



市HP「こころの相談」

## 教室

### ヘルシーライフスタイル教室

**対象者** 運動を中心とした講座を行います。 **内容** 11/10・17・24、12/1・8、令和9年1/19(全火曜日)



市HP「ヘルシーライフスタイル教室(健康教室)」

### 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、ゲートキーパー養成講座も受けることができます。



市HP「令和8年度ヘルスサポーター養成講座」

## その他

### わここの食育

**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、わここの食育推進店では健康に配慮した商品等の情報提供を行っています。



市HP「わここの食育」

各事業の詳細につきましては健康増進センターまでお問い合わせください。(048-424-9128・048-465-0311)



### 検診を受診した方へ 3,000 ポイントプレゼント!

コバトンALKOOマイレージは、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、登録することで、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。

毎日の歩数やイベント参加(検診や教室等)で「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」

# 健(検)診後のステップ



### ①結果を確認する

- がん検診・特定健診などの結果をチェック
- 気になる項目を把握する

### 受けて“あんしん”精密検査

- 「要精密検査」の表示がある場合は医療機関へ
- 治療が早ければ早いほど、お金はもちろん、体にも負担が少なく済みます



### ②生活習慣病予防に取り組む

- 食事・運動・休養など生活習慣を見直す
- 無理なく続けられる方法を選ぶ

### 和光市国保特定健診を受けた方へ

- 生活習慣病のリスクを確認
  - 必要に応じて特定保健指導が受けられます
- ※対象者へ個別にお手紙を送ります



### ③次回の健(検)診へ

- 定期的な健(検)診で変化をチェック
- 早期発見・早期治療につなげましょう