

令和7年度 生活習慣病予防に関する教室

開催場所：各区保健センターにお問い合わせください。

R7.2.7時点

	教室名	日 時			申込開始日 9:00～	定 員	対 象		実施内容	問合せ先 市外局番 048
西 区	ちょっと血圧が気になる 方の健康塾	11月19日(水)	午前	9:30～11:00	10月16日(木)	20人	18～74歳	血圧が高めの方、高血圧 予防に関心がある方	① 体組成測定 ② 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義	電話： 620-2700 FAX： 620-2769
北 区	今日からできる糖尿病予防 ～運動編～	6月26日(木)	午前	9:30～11:30	5月9日(金)	20人	18～74歳	血糖値が高めの方、糖尿 病予防に関心がある方	① 血圧・血管年齢測定 ② 運動指導士による運動実技 ③ 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義	電話： 669-6100 FAX： 669-6169
	今日からできる糖尿病予防 ～食事編～	10月1日(水)	午前	10:00～11:30	9月5日(金)	24人			① 血圧・血管年齢測定 ② 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義	電話： 669-6169 FAX： 669-6169
大宮区	ボディメイクレッスン ～糖尿病予防教室～	2日間1コース (1)11月14日(金) (2)11月28日(金)	午前	9:30～12:00	10月14日(火)	24人	18～74歳	血糖値が高めの方、糖尿 病予防に関心がある方	(1)① 計測 ② 保健師等による糖尿病予 防についての講義 (2)① 運動指導士による運動実技 ② 管理栄養士・歯科衛生士 等による糖尿病予 防についての講義 ③ 運動指導士による運動実技	電話： 646-3100 FAX： 646-3169
見沼区	糖尿病予防クラス (1)食べたい人の生活編 (2)運動嫌いな人の運動編	2日間1コース (1)令和8年 1月13日(火) (2)令和8年 1月23日(金)	午前	9:30～11:20	12月10日(水)	25人	30～74歳	血糖値が高めの方、糖尿 病予防に関心がある方	(1)① 計測 ② 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義 (2) 運動指導士による運動実技	電話： 681-6100 FAX： 681-6169
中央区	健康長寿の心得 ～血糖値を下げるコツ～	2日間1コース (1)10月24日(金) (2)11月21日(金)	午前	9:30～11:30	9月18日(木)	20人	18～74歳	血糖値が高めの方、糖尿 病予防に関心がある方	(1)① 血圧・体組成・血管年齢測定 ② 保健師・管理栄養士による講義 ③ 運動指導士による運動実技 (筋トレ) (2)① 体組成測定 ② 歯科医師・歯科衛生士による講義	電話： 840-6111 FAX： 840-6115
桜 区	さくらカレッジ 高血圧予防教室	11月21日(金)	午後	1:30～4:00	10月7日(火)	20人	18～74歳	血圧が高めの方、高血圧 予防に関心がある方	① 計測 ② 保健師・管理栄養士による講義 ③ 運動実技（ピラティス等）	電話： 856-6200 FAX： 856-6279
浦和区	さらば高血圧！ 血管いきいき健康塾	12月2日(火)	午前	10:00～11:20	11月10日(月)	30人	18歳以上	血圧が高めの方、高血圧 予防に関心がある方	① 血圧・血管年齢測定等 ② 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義	電話： 824-3971 FAX： 825-7405
南 区	健康セミナー「糖尿病予防」	11月6日(木)	午前	9:30～11:40	10月6日(月)	25人	18～74歳	糖尿病予防に関心がある方	① 保健師・管理栄養士・歯科 衛生士による講義 ② 運動指導士による運動実技	電話： 844-7200 FAX： 844-7279
緑 区	【特定健康診査事後指導教室】 宅トレde体幹トレーニング教室 ～糖尿病予防編～	11月5日(水)	午前	9:45～11:40	10月6日(月)	15人	40～74歳	糖尿病予防に関心がある方	① 保健師・管理栄養士による講義 ② 運動指導士による運動実技	電話： 712-1200 FAX： 712-1279
岩槻区	食べて！動いて！ 糖尿病予防レッスン	2日間1コース (1)6月3日(火) (2)6月11日(水)	午前	(1) 10:00～11:45 (2) 10:00～12:30	5月8日(木)	20人	18～74歳	糖尿病予防に関心がある方	(1)① 血圧・血管年齢測定 ② 保健師による講義 ③ 運動指導士による運動実技 (2)① 調理実習・試食 ② 管理栄養士による講義・栄養相談 ③ 歯科衛生士による講義	電話： 790-0222 FAX： 790-0259

※血管年齢測定：指先に赤外線を照射することで、血液流を測定し、血管年齢を推定します。

のびのび健診早期及び 継続受診キャンペーン!!

期間中にのびのび健診を受診した
方に抽選でクオカードをプレゼント

実施期間

- ① 早期受診
R7年4月～8月まで
- ② 継続受診
R7年1月～12月まで

対 象 者

期間中にのびのび健診を受診した方で

- ① { 40歳～74歳の方
・年度末で40歳の方
・過去3年間受診していなかった方
- ② 3年間連続受診者

対象に当てはまる方は自動的にキャンペーン
対象者となります。詳しくはHPで



参加者募集中!のびのび健診を 受けてポイントをゲット!!



さいたま市では、スマートフォンア
プリを活用して計測した歩数、
食事・体重・睡眠時間・血圧の記
録やその他必要なアクション(各
種健(検)診の記録など)を行う
ことでポイントを獲得し、そのポ
イントで景品の抽選応募や、シル
バーポイント(長寿応援ポイント)に
交換ができる「さいたま市健康マイ
レージ」を実施しています。

また、早期(4月～8月)に各種健(検)診を受診した
場合、通常の受診ポイントに加え、さらに後日、
追加でポイントが付与されます。

事業の詳細に
ついてはこちらで
ご覧ください



《アプリの操作方法についての問合せ先》

さいたま市健康マイレージコールセンター

電話番号：0570-088-232

※平日 9:00～17:00 (土日、祝日、年末年始休み)

メールアドレス：support-fincapp@finc.com