

令和8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。

R8.2.4 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	ちょっと血糖が気になる方の健康塾	6月2日(火)	午前 9:30～11:30	5月8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： 620-2700 FAX： 620-2769
北区	今日からできる糖尿病予防～運動編～	7月2日(木)	午前 9:30～11:30	6月5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運動指導士による運動実技 ②保健師・歯科衛生士による講義 ③血管年齢測定 ①保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講義 ②血管年齢測定	電話： 669-6100 FAX： 669-6169
	今日からできる糖尿病予防～食事編～	10月2日(金)	午前 10:00～11:30	9月7日(月)	30人			
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6日(金) (2)11月27日(金)	午前 各日 9:30～12:00	10月6日(火)	各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保健師等による糖尿病予防についての講義 ②運動指導士による運動実技 (2)①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 ②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)11月17日(火) (2)11月27日(金)	午前 各日 9:30～11:20	10月9日(金)	各25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・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～血圧を下げるコツ～	2日間1コース (1)10月23日(金) (2)11月26日(木)	午前 各日 9:30～11:30	9月10日(木)	各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)①血圧・体組成・血管年齢測定 ②保健師・栄養士による講義 ③運動指導士による運動実技 (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 糖尿病予防教室	11月16日(月)	午後 13:30～16:00	10月5日(月)	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計測 ②保健師・管理栄養士による講義 ③運動実技	電話： 856-6200 FAX： 856-6279
浦和区	血糖値が気になる方のお口も!体も!いきいき健康塾	2日間1コース (1)12月1日(火) (2)12月9日(水)	午前 (1)10:00～11:20 (2)10:00～12:00	11月6日(金) 電子申請 11月10日(火) TEL又はFAX	30人	18歳以上 血糖値が高めの方、 糖尿病予防、歯周病予防に関心がある方	(1)①保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講義 ②血管年齢測定(予定) (2)歯科医師による講義	電話： 824-3971 FAX： 825-7405
南区	健康セミナー「高血圧予防」	6月26日(金)	午前 9:30～11:40	5月20日(水)	25人	18～74歳 高血圧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4日(水)	午前 9:15～11:45	10月5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	今日からできる!高血圧予防レッスン	2日間1コース (1)12月4日(金) (2)12月11日(金)	午後 各日 14:00～16:00	11月5日(木)	各20人	18～74歳 高血圧予防に関心がある方	(1)①血圧・体組成測定 ②保健師による講義 ③運動指導士による運動実技 (2)①試食・塩分チェック 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「たまボン」500ポイントをプレゼント

実施期間及び対象者

- ①早期受診
令和8年4月から8月までに
のびのび健診を受診し、次のいずれかに該当する方
- ・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継続受診
令和8年1月から12月までに
のびのび健診を受診し、かつ、3年間
連続で受診した方
- 対象に当てはまる方は下記の二次元コードから
お申込みいただけます。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に応募できる「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をご覧ください



《アプリに関する問合せはこちら》
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