



しゅわ 手輪No.91

狹山市社協キャラクター さやまししゃわ ～狹山市手話通訳者派遣事務所だより～

＜編集・発行＞

狹山市手話通訳者派遣事務所

(狹山市駅東口事務所)

令和7年7月15日発行

～令和7年度 特定健康診査・健康診査の受診が始まりました！～

心臓病、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病は自覚がないまま進行します。
気づいたときには重症化していることもあります。

症状のない病気を発見するためには、年に1度の健診を受けましょう！

①特定健康診査

【対象者】狹山市国民健康保険加入者で、40歳から74歳までの方

②健康診査

【対象者】75歳以上の方

対象の方には狹山市から
受診券が届いています。

【実施期間】2026（令和8）年1月末まで ※早めに受診しましょう！！

【健診項目】

- ・問診（自覚症状、病歴、服薬中の薬、生活習慣）
- ・身体測定（身体測定、体重、腹囲、BMI（体格））
- ・血圧測定
- ・内科診察
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・心電図検査（希望者のみ）※自己負担額500円が必要です。）



参照：狹山市公式ウェブサイト

大切なのは
予防と早期発見

①日頃から予防する

・身体活動、運動

例えば、今より10分多く、
毎日体を動かしてみましょう



☆テレビを見ながら椅子を使って「ながら体操」やストレッチ



・栄養、食生活主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量をバランス
良く食べましょう

○主食【ご飯、パン、麺など】 *炭水化物を多く含む

△主菜【魚、肉、卵、大豆など】 *たんぱく質や脂質を多く含む

□副菜【野菜、いも、海藻など】 *ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維
などを多く含む

②定期的に振り返る
つまり特定健康診査・健康診査を受診する！



特定健康診査、健康診査で、体の状態を毎年チェック

- ・肥満、メタボリックシンドローム
- ・血圧
- ・脂質異常（コレステロール）
- ・血糖（糖尿病）

など

③病気について知る

どのような病気なのか、検査や治療方法はどう進めるのか、
医師の診察・説明を受けましょう



健診を受けて
体のことを知り、
健康寿命を
伸ばしましょう！

参照:健康日本 21 アクション支援システム Web サイト

令和7年度狭山市入間川七夕まつり開催

入間川七夕まつり開催日時

2025年8月2日(土曜日) 晴 12時から午後9時

2025年8月3日(日曜日) 晴 12時から午後8時



納涼花火大会

2025年8月2日(土曜日) 午後7時30分から午後8時

※荒天や強風の場合には、主催者（狭山市観光協会）の判断で中止となることがあります。
なお、中止の判断については、「埼玉県煙火消費技術基準」に基づきます。

参照：狭山市公式ウェブサイト

狹山市手話通訳者派遣事務所 (社会福祉協議会狹山市駅東口事務所)

<受付日時>月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時まで

<派遣日時>平日、土日、祝日 午前8時～午後9時

<派遣場所>埼玉県内（県外は相談してください）

<申込方法>FAX・手紙・電話・メール・来所

<注 意>原則3日前までに申し込みが必要

（急な場合は事務所と相談してください）

〒350-1306 狹山市富士見1-1-11

TEL: 04 (2003) 3742

FAX: 04 (2003) 3746

Email: shuwa@sayama-shakyou.or.jp

狹山市役所障がい者福祉課に、 聴覚障害者相談員がいます。

わからないことや困ったことがある場合など
相談員に連絡してください。

※相談したい方は事前にお問い合わせください。

※【くらしの相談員】もボランティアで対応して
います。

FAX（障がい者福祉課）

04-2952-0615

専用メールアドレス

sf-soudan@city.sayama.saitama.jp