

令和7年度小平市成人保健事業のご案内
<健康教室・健康相談>



◆問合せ
小平市健康推進課 保健指導担当
〒187-0043
小平市学園東町1-19-12 小平市健康センター4階
電話 **042(346)3704** (平日8:30～17:00)

◆小平市の情報満載サイト等



instagram



X



LINE

友だち登録
お願いします♪

費用：すべて**自己負担なし**です。

会場：指定のあるところ以外はすべて健康センターです。

※血管年齢・骨量測定は、それぞれ年度1回までとなります。

※成人保健事業のご案内は小平市のホームページでもご覧になれます。

※各健康教室・健康相談は、事前申し込みが必要です。

資料5

<健康教室>※お申込みについては、市報をご確認ください。

(令和7年4月現在)

事業名	対象・申込み	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
血管力アップ教室 	対象：市民の方 申込み：電話または窓口で受付	弾力のある血管を保つためには、正しい知識と日々のセルフケアが大切です。血糖値やコレステロール、中性脂肪の値が気になり始めた方にこそ聞いて欲しい、今日から実践できる食事や生活のポイントをお伝えします。			6月27日 (金) 9:30 ～12:00 脂質異常症編				10月24日 (金) 9:30 ～12:00 血糖値編	11月6日 (木) 9:30 ～12:00 脂質異常症編			2月19日 (木) 9:30 ～12:00 血糖値編	
こだいら適塩教室 ～塩との上手なつき合い方～ (試食つき)	対象：市民の方 申込み：電話または窓口で受付	自分の体に適した塩の量(適塩)により、食事がもっとおいしくなる方法が学べます。高血圧の方はもちろん、どなたも実践することが大切です。	4月25日 (金) 10:00 ～11:30			7月4日 (金) 10:00 ～11:30			10月2日 (木) 10:00 ～11:30		12月2日 (火) 10:00 ～11:30	1月13日 (火) 14:00 ～15:30	2月9日 (月) 14:00 ～15:30	3月10日 (火) 10:00 ～11:30
大人のための運動教室 【64歳以下】 体幹を意識！効果的な歩き方ラボ 【65歳以上】 姿勢を意識した歩き方のコツ	対象：市民の方	姿勢と体幹を意識し肺をしっかりと広げて、酸素を効率的に取り込み疲れにくくする方法をお伝えします。	4月14日 (月) 10:00 ～11:45						10月27日 (月) 10:00 ～11:45					3月18日 (水) 14:00 ～15:45
【64歳以下】凝り固まった部位に効く！整えるストレッチ 巡らせるストレッチ 【65歳以上】血行とこりをダブルで改善するストレッチ	64歳以下： 申込み：こちらから →	ストレッチで血行を促進し、筋肉に酸素や栄養が行き渡りやすくして、体のこりをほぐす方法をお伝えします。		5月19日 (月) 10:00 ～11:45		7月8日 (火) 10:00 ～11:45				11月19日 (水) 14:00 ～15:45				
【64歳以下】 スキマ時間に筋力アップで理想の体型 【65歳以上】 貯筋増やして代謝アップ	65歳以上： 申込み：電話または窓口で受付	筋力を増やすことで日常動作がスムーズになり、毎日の生活パフォーマンスが上がる方法をお伝えします。			6月10日 (火) 14:00 ～15:45			9月8日 (月) 10:00 ～11:45			12月15日 (月) 10:00 ～11:45	1月19日 (月) 10:00 ～11:45		
働き世代からのボディケア教室 ～プロが伝授！ロコトレ&骨活でしなやかに美しく～	対象：市民の方 申込み：電話または窓口で受付 ※一部日程にて保育付き	骨量は20歳頃がピークです。若くても運動不足ややせ、栄養不足などがあると骨量が低下し骨折のリスクが上がります。骨を強くする生活習慣や効果的な運動について、実践を交えてお伝えします。			6月23日 (月) 10:00 ～11:45			9月16日 (火) 10:00 ～11:45		11月14日 (金) 10:00 ～11:45		1月26日 (月) 10:00 ～11:45	2月27日 (金) 10:00 ～11:45	
女性のためのセルフケア教室 元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座 (2日間1コース)	対象：55歳以下の女性市民の方 申込み：HPより↓ 	各ライフステージにおける心と体のバランスを整える、女性の健康づくりについてお伝えします。測定や栄養講話、リフレッシュできる運動を行います。(※2日目は調理実習あり)		5月9日(金) 10:00～12:00 5月20日(火) 10:00～12:00			※2日間で1コース ※2日目は調理実習あり	10月20日(月) 10:00～12:00 10月31日(金) 10:00～12:00		※2日間で1コース ※2日目は調理実習あり				
子育て世代のためのからだワンポイント講座	対象：40代までの女性市民の方 申込み：HPより↓ 				6月16日 (月) 10:00 ～12:00									3月5日 (木) 10:00 ～12:00
男の健康塾 (2日間1コース)	対象：男性市民の方 申込み：電話または窓口で受付	栄養と料理の基礎や健康でいるための日常の過ごし方などが学べる教室です。在宅勤務の方や新しい生活がスタートした方などにお勧めです。両日とも調理実習を行います。			6月3日(火) 10:00～12:00 6月17日(火) 10:00～12:00			9月4日(木) 10:00～12:00 9月26日(金) 10:00～12:00		※2日間で1コース				
地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室	対象：市民の方 申込み：電話または窓口で受付	「こだ健体操」は、全身のバランス力、筋力、代謝アップに効果的な小平市オリジナル体操です。スタイルアップを目指したい方、運動不足を解消したい方にもオススメです。		5月30日 (金) 14:00 ～15:15 健康センター	6月26日 (木) 14:00 ～15:15 東部市民センター	7月22日 (火) 14:00 ～15:15 大沼公民館		9月25日 (木) 10:00 ～11:15 中島地域センター	10月14日 (火) 10:00 ～11:15 健康センター	11月21日 (金) 14:00 ～15:15 小川西町公民館	12月22日 (月) 10:00 ～11:15 天神地域センター	1月21日 (水) 10:00 ～11:15 東部市民センター	2月18日 (水) 14:00 ～15:15 上水南公民館	3月19日 (木) 10:00 ～11:15 大沼公民館

◆問合せ
小平市健康推進課 保健指導担当
〒187-0043
小平市学園東町1-19-12 小平市健康センター4階
電話 **042(346)3704** (平日8:30~17:00)

◆小平市の情報満載サイト等

instagram

X

LINE
友だち登録
お願いします♪

費用：すべて**自己負担なし**です。
会場：指定のあるところ以外はすべて健康センターです。
※血管年齢・骨量測定は、それぞれ年度1回までとなります。
※成人保健事業のご案内は小平市のホームページでもご覧になれます。をご覧いただくか、健康推進課までお問い合わせください。
※各健康教室・健康相談は、事前申し込みが必要です。

※気象状況等によっては、教室の開催について中止や延期・内容の変更をさせていただく場合があります。また、各種測定についても、行えない場合があります。予めご了承ください。最新の情報は、ホームページ

<健康相談>

(令和7年4月現在)

事業	対象・申込み	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康づくり相談	対象：市民の方 申込み：電話または窓口 ※予約制 随時受付しています。 ※ 右記日程以外での相談をご希望の方はお問い合わせください。	保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談を行います。9月5日、11月25日以外はすべて健康センターが会場です。 ※ 運動あり の日は 運動の専門相談員がいます。	4月15日 (火) 午後	5月15日 (木) 午後	6月9日 (月) 午後	7月18日 (金) 午前	8月18日 (月) 午後	9月5日 (金) 午後 東部市民センター	10月7日 (火) 午前	11月7日 (金) 午後 運動あり	12月12日 (金) 午前	1月20日 (火) 午後	2月10日 (火) 午前	3月6日 (金) 午前 運動あり
			4月28日 (月) 午前 運動あり					9月29日 (月) 午前 運動あり	10月30日 (木) 午後 運動あり	11月25日 (火) 午後 小川西町公民館	12月16日 (火) 午後	1月30日 (金) 午前 運動あり	2月16日 (月) 午後	3月23日 (月) 午後
医師による健康づくり相談	対象：市民の方 申込み：電話または窓口 ※予約制 随時受付しています。	健康診断や人間ドックの結果をもとに、医師・管理栄養士・保健師が個別相談を行います。								11月7日 (金) 午後	12月16日 (火) 午後	1月20日 (火) 午後	2月16日 (月) 午後	3月23日 (月) 午後
特定保健指導	対象：小平市の特定健診を受診した40～74歳の国民健康保険加入者で、生活習慣病の予防が必要と判定された方	10年後、20年後、今よりもっと健康になるために、専門職(管理栄養士など)からアドバイスを受けられます。生活習慣を見直すことで内臓脂肪を減らし、検査数値の改善を目指す個別プログラムです。	【特定健康診査 6/1～10/31】 ご自身の健康のために、ぜひ健診を受けましょう。 					【特定保健指導】 特定健診の結果報告書に“動機付け支援”または“積極的支援”と記載されている方には、委託業者から個別に通知・電話等でご案内いたします。						
イキイキ測定会 地域健康づくり推進員と共催	対象：市民の方 申込方法等、詳細は市報に掲載	各種測定とこだ健体操等を行います。 ※申込方法等、詳細は市報をご覧ください。						9月30日 (火) 13:30～16:00 東部市民センター						3月3日 (火) 13:30～16:00 小川西町公民館

<健康づくり講演会> ◆健康づくり講演会は詳細が決まりましたら、市報やホームページ等でご案内します。

<出張教室> ◆出張教室では、10人以上の地域グループへ健康な地域づくりを目的に自主活動を行うグループへの支援を行っています。※随時募集をしています。実施予定の2カ月前までにお申込みください。日にちや内容により調整がつかない場合はご容赦ください。申込みは問合せ先までお願い致します。

小平市オリジナル体操「こだ健体操」

小平市ホームページで動画配信中！
(所要時間4分26秒)

令和7年度こだいら健康ポイント事業

スマートフォンまたは活動量計(※市が無償貸与)を使用して、日常生活の中で楽しみながら健康づくりと健康意識の向上に取り組む事業です。
日々のウォーキングや健康診査等の受診、市の健康教室やイベントに参加して、ポイントを貯めていきます。目標ポイントを達成した参加者に商品券(最大1500円分)をプレゼントします。
対象者：20歳以上の市民の方
申込み開始日：令和7年4月7日(月)から随時受付(先着順)
申込み方法：スマートフォンアプリ→電子申請
活動量計 →電子申請 もしくは はがき

**【電子申請の場合】**
→左記の二次元コードを読み取って
小平市ホームページから申込みができます。
二次元コード対応機種以外のスマートフォン、パソコンから申請する場合は、「こだいら健康ポイント事業」で検索してください。

こだいら健康ポイント事業

検索

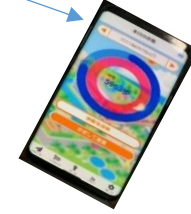
(はがき見本)
こだいら健康ポイント申込み
①住所
②氏名(フリガナ)
③生年月日・年齢
④電話番号
⑤身長
⑥ニックネーム(ひらがな・カタカナ・英数字2~10文字)

【はがきの場合】
・健康センター、東部出張所、西部出張所にある専用はがきでも申請ができます。
・郵送の場合は、左記の見本どおり必要事項を記入して郵送してください。
【宛先】〒187-0043
小平市学園東町1-19-12
小平市健康推進課(健康ポイント事業担当)行

活動量計
➢申し込み後、郵送で届きます。
➢小型のため持ち歩きしやすく、歩数がすぐ確認できます。

どちらか一方を選べます

スマートフォン
➢アプリをインストールして使います。(パスワードは申込み後付与)
➢日々の歩数をグラフで見える化、歩数ランキング等も確認できます。
*対応するスマートフォンは、
iphone▶iOS 15.0以上
Android▶OS 10.0以上



運動を始めた方、ウォーキングを習慣化したい方を応援します！



【お申込み~実施までの流れ】
月末までのお申込みで、翌月中に資料を送付！
➢資料が届いたらすぐに開始できます♪

※事業は年度途中で変更が生じる可能性があります。詳細は小平市ホームページを参照ください。

楽しく歩いてプレゼントをもらおう♪