

令和6年度

成人保健事業のご案内《健康教室・健康相談》

健康教室

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、ホームページをご覧ください。健康センターまでお問い合わせください。

◆お申し込み・お問い合わせ 健康推進課 保健指導担当（小平市健康センター4階）

〒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（8:30～17:00）
※土曜、日曜、祝日、年末年始は受付をしておりません。
※成人保健事業案内は小平市のホームページでもご覧いただけます。
ホームページURL http://www.city.kodaira.tokyo.jp

（令和6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 (調理実習)	対象:市民の方 市報掲載後、電話・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ご案内し、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。調理実習も行います。 要申込 全日保育つき			①6月24日(月) 9:30～12:00 脂質異常症			9月27日(金) 9:30～12:00 血糖値		11月18日(月) 9:30～12:00 脂質異常症			2月3日(月) 9:30～12:00 血糖値	
隠れた塩にご注意! 減塩チャレンジ講座	対象:市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	減塩は、高血圧の方はもちろん、どなたでも実践することが大切です。今日から簡単にできる減塩のコツをお伝えし、最大2週間塩分計を貸し出します。血圧・血管年齢測定も行います。 要申込	4月26日(金) 10:00～11:30	5月20日(月) 14:00～15:30		7月4日(木) 10:00～11:30			10月8日(火) 10:00～11:30		12月3日(火) 14:00～15:30	1月20日(月) 10:00～11:30		3月10日(月) 14:00～15:30
こだ健体操教室	対象:市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	全身のバランス力向上・足腰の筋力アップ・ロコモティブシンドローム予防に効果的な、小平市オリジナル体操「こだ健体操」を体験してみませんか？足指力測定も行います。 ホームページで動画配信中！詳しくは「こだ健」検索 要申込	4月15日(月) 10:00～11:30 健康センター	5月24日(金) 14:00～15:30 東部市民センター	6月6日(木) 10:00～11:30 健康センター	7月1日(月) 14:00～15:30 東部市民センター		9月13日(金) 14:00～15:30 大沼公民館	10月21日(月) 10:00～11:30 健康センター	11月20日(水) 14:00～15:30 小川西町公民館	12月9日(月) 10:00～11:30 健康センター	1月24日(金) 14:00～15:30 東部市民センター	2月14日(金) 10:00～11:30 健康センター	
大人のための運動教室 ①筋力増やして代謝アップ		自宅でできる筋トレと有酸素運動を組み合わせることで、身体を動かします。筋肉量を増やして代謝をアップし、太りにくい体をつくるコツをお伝えします。 要申込 全日保育つき	4月17日(水) 14:00～15:45					9月10日(火) 10:00～11:45			12月16日(月) 10:00～11:45			
②からだほぐして 不調リセット	対象:市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	筋肉が凝り固まると、血流が悪くなり、肩こりや腰痛など様々な不調の原因となります。気持ちよく筋肉をほぐし、緊張をゆるめて、不調をケアする方法をお伝えします。 要申込 全日保育つき		5月31日(金) 10:00～11:45					10月3日(木) 14:00～15:45				2月6日(木) 14:00～15:45	
③ウォーキングで スタイルアップ		普段何気なく行っているウォーキングをもっと効果的な運動に変えてみませんか？正しい姿勢や歩き方を身につけて、継続することで、スタイルアップにも繋がります。 要申込 全日保育つき			6月17日(月) 10:00～11:45					11月7日(木) 14:00～15:45				3月17日(月) 14:00～15:45
女性のための セルフケア教室 ～元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座～	対象:55歳以下の女性市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付 ★の日は、3歳までのお子さまのいる55歳以下の女性が対象です。	心と体のバランスを整える、女性の健康づくりのための教室です。測定や栄養講話、リフレッシュできる運動を行う、2日間1コースの教室です。(★の日は1日のみ) 要申込 全日保育つき		①5月14日(火) ②5月29日(水) いずれも 10:00～11:45	★6月28日(金) 10:00～11:45					①10月29日(火) ②11月15日(金) いずれも 10:00～11:45				★3月7日(金) 10:00～11:45
男の健康塾 (2日目は調理実習)	対象:男性市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	栄養の基礎を学べる料理初心者向けの2日間1コースの教室です。食事から健康づくりを始めてみませんか？ 要申込				①6月4日(火) ②6月18日(火) いずれも 10:00～12:00								
健康づくり講演会	対象:在住・在勤・在学の方 市報掲載後、電話・窓口・インターネット(電子申請)で受付 ※保育の申込みは電話・窓口のみ	医師や専門の講師による講演会です。 要申込 保育つき							詳細は決まり次第、市報等でご案内します。					
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(月) 13:30～16:00 東部市民センター						2月28日(金) 13:30～16:00 小川西町公民館
こだいら 健康ポイント事業	対象:市民の方 募集人数: 活動量計→150人 アプリー→150人 はがきまたはインターネット(電子申請)で受付(先着順)	目標歩数をクリアしたり、教室やイベントに参加することで、ポイントを貯めることができ、目標ポイントを達成すると商品券を差し上げます。日常生活の中で楽しみながら健康づくりが継続できる事業です。 申込期間 4月5日(金)～4月26日(金) 要申込												
出張健康教室	対象:10名以上の地域の自主グループ													要申込

健康相談

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
【個別制】 健康づくり相談	対象:市民の方 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24日、11月28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 要申込	4月15日(月)午後 4月30日(火)午前 運動あり	5月17日(金)午前	6月18日(火)午後	7月29日(月)午後	8月15日(木)午前	9月5日(木)午後 運動あり 9月24日(火)午後 東部市民センター	10月11日(金)午後 10月22日(火)午前 運動あり	11月5日(火)午後 11月28日(木)午後 上野公民館	12月10日(火)午後 12月17日(火)午後 運動あり	1月16日(木)午後 1月24日(金)午前 運動あり	2月7日(金)午後 2月25日(火)午後	3月4日(火)午後 3月24日(月)午後 運動あり
【個別制】 医師による健康づくり相談	対象:市民の方 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。 要申込								11月5日(火)午後	12月10日(火)午後	1月16日(木)午後	2月7日(金)午後	3月4日(火)午後
特定保健指導	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。 要申込												

会場：指定のあるところ以外はすべて健康センターです

費用：すべて無料です

血管年齢・骨量測定は、それぞれ年度1回のみとさせていただきます

健康教室に申し込んだ場合でも、問診の結果、運動に参加できない場合があります