

令和5年度

成人保健事業のご案内《健康教室・健康相談》

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 小平市健康センター（健康推進課）

〒187-0043 小平市学園東町1-19-12
電話 042(346)3701 (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5年4月現在)

健康教室

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 市報掲載後、電話・窓口で受付	弾力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。血圧や血糖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。 要申込 全日保育つき			①6月8日(木) ②6月23日(金) いずれも 10:00~11:30 血圧編			9月11日(月) 10:00~11:30 血糖値編					2月9日(金) 10:00~11:30 脂質異常症編		
塩分計を貸し出します 減塩チャレンジ	対象:市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付	塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のコツをお伝えします。 <2部制> 午前…1部 9:30~10:30 2部 11:00~12:00 午後…1部 13:30~14:30 2部 15:00~16:00 要申込	4月28日(金) 午前			7月6日(木) 午後	8月22日(火) 午前	9月25日(月) 午前		11月15日(水) 午後		1月16日(火) 午前		3月5日(火) 午後	
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	バランス力・筋力をつけたい方、ロコモティブシンドローム予防、運動習慣がない方、楽しく運動したい方におススメのこだ健体操を行います。 ホームページで動画配信! 詳しくは「こだ健」検索 要申込	4月24日(月) 10:00~11:30 健康センター	5月26日(金) 14:00~15:30 東部市民センター	6月13日(火) 10:00~11:30 健康センター	7月28日(金) 14:00~15:30 東部市民センター		9月5日(火) 10:00~11:30 健康センター	10月24日(火) 10:00~11:30 健康センター	11月14日(火) 14:00~15:30 小川西町公民館	12月12日(火) 10:00~11:30 健康センター	1月17日(水) 14:00~15:30 東部市民センター	2月20日(火) 10:00~11:30 健康センター		
大人のための運動教室	対象:市民の方 市報掲載後、電話・窓口で受付 ※ブレババ・ママ編は妊婦さんとそのパートナーの方が対象です。詳細やお申し込み方法についてはホームページ等をご確認ください。	◎⇒エクササイズウォーキング編 ★⇒美姿勢&カラダ引き締め編 代謝アップ&スタイルアップの効果をも高める歩き方のコツや、美しい姿勢と引き締まった身体をつくる筋トレ・ストレッチなどをお伝えします。 要申込 全日保育つき		5月17日(水) 10:00~11:45 ○	5月29日(月) 10:00~11:45 ★	6月24日(土) 10:00~11:45 ブレババ・ママ編	7月1日(土) 10:00~11:45 		9月15日(金) 14:00~15:45 ○	9月29日(金) 14:00~15:45 ★	10月30日(月) 10:00~11:45 ○	11月13日(月) 10:00~11:45 ★	1月15日(月) 10:00~11:45 ○	1月26日(金) 10:00~11:45 ★	
男性の健康塾	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。食事前から健康づくりを始めてみませんか? 要申込		①5月9日(火) ②5月16日(火) いずれも 10:00~11:45											
女性のためのセルフケア教室 ~元気に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	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。栄養講話やリフレッシュできる運動、測定を行います。2日間1コースの教室です。 要申込 全日保育つき				①6月30日(金) ②7月11日(火) いずれも 10:00~11:45							①2月26日(月) ②3月11日(月) いずれも 10:00~11:45		
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(土) 13:30~16:00 東部市民センター						3月1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→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(水)~4月26日(水) 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							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。こだ健体操・食事についての話・簡単ストレッチ・口腔ケアについてなど専門のスタッフがいます。※随時受付しています。実施日の2か月以上前にお申し込みください。日にちや内容により、調整がつかない場合にはご容赦ください。 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19日、11月24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14日(金) 午前 4月25日(火) 午後 運動あり	5月23日(火) 午後	6月20日(火) 午後 運動あり	7月24日(月) 午後	8月18日(金) 午前 運動あり	9月7日(木) 午前 9月19日(火) 午後 東部市民センター	10月10日(火) 午後 10月20日(金) 午前 運動あり	11月2日(木) 午後 11月24日(金) 午後 ほのほの館	12月5日(火) 午後 運動あり 12月22日(金) 午後	1月19日(金) 午前 1月29日(月) 午後	2月13日(火) 午後 2月19日(月) 午前	3月7日(木) 午後 3月26日(火) 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2日(木) 午後	12月22日(金) 午後	1月29日(月) 午後	2月13日(火) 午後	3月7日(木) 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。内臓脂肪を減らし、生活習慣を改善するための、個別プログラムです。 要申込												【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。

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

健康教室に申込した場合でも、問診の結果、運動に参加できない場合があります