

令和8年度

健康教室・相談のご案内

小平市成人保健事業

※各健康教室・相談は市報掲載後、
事前申込みが必要です。

※教室等によって申込み方法が
異なりますのでご確認ください。



←申込みフォーム
※指定がない場合、会場は
健康センターです。
工事により駐車場が狭くなって
います。満車の場合は、中央公
民館もしくは小平市役所本庁舎
をご利用ください。



生後6か月からの保育付き
管理栄養士との調理実習付き
運動付き

◆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)

◆各健康教室
健康相談等の詳細◆

詳細は、小平市
ホームページを
ご確認ください。
※血管年齢測定、骨量測定
はそれぞれ年1回まで
となります。

◆小平市の
情報満載サイト等◆

X
フォロー、友達登録を
お願いします♪

事業名（健康教室）		保育	調理	運動	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	
オトナ女子の“運動ルーティン化”プロジェクト（仮） ～じぶん時間で私を整える3か月間～					対象：20～40代までの女性市民の方 申込み：上記申込みフォーム	『運動が"無理" から"気持ちいい" へ』運動がしたくなる！その一歩を共に踏み出しませんか？子育て世代・働き世代の女性の運動習慣の定着を目指す3か月間のプログラムです。運動したいけどきっかけがない方、カラダを引き締めたい方、リフレッシュしたい方におすすめです。				NEW 20～40代女性の方必見！ 詳細は決まり次第、市報・小平市ホームページ等でご案内します。 女性のためのセルフケア教室運動習慣定着事業									
血管力アップ教室 ～脂質異常症編～（5月・10月開催） ～血糖値編～（6月・1月開催）					対象：市民の方 申込み：上記申込みフォーム	しなやかな血管を保つための食事や生活のポイントが学べます。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おすすめです。		5/19 （火） 9:30～12:00	6/23 （火） 9:30～12:00			10/30 （金） 9:30～12:00		1/15 （金） 9:30～12:00					
こだいら適塩教室 ～塩との上手なつき合い方～ （適塩料理の試食つき）					対象：市民の方 申込み：電話・窓口または上記申込みフォーム	自分の体に適した量の塩（適塩）により、食事がもっとおいしく楽しくなる方法が学べます。血管年齢測定や塩分計の無料貸出しも行います。	4/28 （火） 10:00～11:30			7/3 （金） 10:00～11:30		10/6 （火） 10:00～11:30	11/17 （火） 10:00～11:30			1/18 （月） 14:00～15:30	2/9 （火） 14:00～15:30	3/9 （火） 10:00～11:30	
大人の ための 運動 教室	【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				対象：市民の方	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。	4/13 （月） 10:00～11:45			7/17 （金） 14:00～15:45	※11/9（月）東部市民センターにて子育て世代向けに行う予定です。詳細は市報・小平市ホームページを参照してください。			11/9 （月） 10:00～11:45	12/21 （月） 10:00～11:45				
	【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：上記申込みフォーム 【65歳以上】申込み：電話または窓口	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。		5/21 （木） 14:00～15:45				9/14 （月） 10:00～11:45				1/12 （火） 14:00～15:45			
	【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					姿勢と体幹を意識し肺をしっかり広げて、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。			6/9 （火） 10:00～11:45			10/21 （水） 14:00～15:45					3/15 （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：70歳以下の市民の方 申込み：電話、窓口または上記申込みフォーム	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。				7/13 （月） 10:00～12:00		10/27 （火） 14:00～16:00	11/30 （月） 10:00～12:00		2/12 （金） 10:00～12:00	3/23 （火） 10:00～12:00			
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ための自分みがき講座～ 2日間1コース					対象：55歳以下の女性市民の方 申込み：上記申込みフォーム	女性の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。測定や保健・栄養講話、リフレッシュできる運動を行います。		6/4（木） 9:45～12:00 6/12（金） 9:45～12:00			※2日間で1コース ※2日目は調理実習あり		9/28日（月） 9:45～12:00 10/8日（木） 9:45～12:00						
男の健康塾 ～栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室～ 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	基本的な料理のスキルや食事のとり方、健康的なライフスタイルなどについて学べます。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。			6/2（火） 9:30～12:00 6/16（火） 9:30～12:00			9/11（金） 9:30～12:00 9/29（火） 9:30～12:00	※2日間で1コース ※両日とも調理実習あり						
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	「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。	4/24 （金） 10:00～11:20 健康センター	5/28 （木） 14:00～15:20 東部市民センター	6/24 （水） 14:00～15:20 大沼公民館	7/29 （水） 10:00～11:20 中島地域センター		9/15 （火） 14:00～15:20 上水南公民館	10/19 （月） 14:00～15:20 健康センター	11/20 （金） 14:00～15:20 東部市民センター	12/23 （水） 14:00～15:20 天神地域センター	1/28 （木） 10:00～11:20 大沼公民館	2/17 （水） 14:00～15:20 会場未定		

令和8年度
小平市成人保健事業

健康相談等のご案内

※各健康相談等は市報掲載後、
事前申込みが必要です。

※事業によって申込み方法が
異なりますのでご確認ください。

※指定が無い場合、会場は健康センターです。
工事により駐車場が狭くなっています。満車の場合は、中央公民館もしくは
小平市役所本庁舎をご利用ください。
※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
か、健康推進課までお問い合わせください。

◆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)

◆各健康教室
健康相談等の詳細◆
 詳細は、小平市
ホームページを
ご確認ください。
※血管年齢測定、骨量測定
はそれぞれ年1回まで
となります。

◆小平市の
情報満載サイト等◆
 
X LINE
フォロー、友達登録を
お願いします♪

事業（健康相談等）	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3日、11月26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。	4/14 (火) 午前	5/18 (月) 午後	6/19 (金) 午前	7/7 (火) 午前 運動あり	8/17 (月) 午後	9/3 (木) 午後 東部市民 センター	10/1 (木) 午後	11/10 (火) 午後 運動あり	12/8 (火) 午前 運動あり	1/7 (木) 午後	2/8 (月) 午後	3/4 (木) 午後 運動あり		
			4/27 (月) 午後 運動あり			7/24 (金) 午後			9/15 (火) 午前	10/16 (金) 午後 運動あり	11/26 (木) 午後 会場：未定	12/14 (月) 午後	1/25 (月) 午後 運動あり	2/16 (火) 午前	3/12 (金) 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。										11/10 (火) 午後	12/14 (月) 午後	1/7 (木) 午後	2/8 (月) 午後	3/12 (金) 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を行います。 ※申込方法等、詳細は市報をご覧ください。							10/2(金) 13:30～16:00 東部市民センター				2/26日(金) 13:30～16:00 会場：未定			
健康づくり講演会	対象：小平市在住・在勤・在 学の方	医師や専門の講師による講演会です。	詳細は決まり次第、市報やホームページ等でご案内します。													
出張健康教室	対象：10名以上の地域の自 主グループ 申込み：電話または窓口	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行います。 ※実施の2ヶ月前までにお申込みください。（随時募集）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。	小平市オリジナル体操   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8年度こだいら健康ポイント事業

※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。

(令和8年3月現在)

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!

対象者:20歳以上の市民の方

申込み:スマートフォンアプリ → 電子申請(令和8年4月6日(月)から申込み随時受付)

活動量計

→ 電子申請 もしくは はがき

(令和8年4月6日(月)~4月30日(木)申込み受付)

※活動量計は、定員100名です。応募者多数の場合は抽選となります。



【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

※申込期間:4月6日(月)~4月30日(木)
➤ 申込み後、郵送で届きます。
➤ 小型のため持ち歩きやすく、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 15.6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、
翌月中に資料を送送!
➤ 資料が届いたらすぐに開始できます♪

楽しく歩いて
プレゼント
をもらおう♪

