

# 将来のための健康づくり やるの? やらないの? どっちなんだ!!



1に運動! 2に食事!  
しっかり禁煙! 良い睡眠!

令和7年度 スマート・ライフ・プロジェクト  
オフィシャルアンバサダー  
なかやまきんに君

#スマート・ライフ・プロジェクト

毎年9月1日~30日は、健康増進普及月間&食生活改善普及運動

# こだいから 健康ガイド

健(検)診申込  
ハガキ・MAP  
付き



## 健康診査・がん検診等 P1

特定健康診査・一般健康診査/一般健康診査(25~39歳対象)/成人歯科健診/人間ドック・脳ドック利用補助/がん検診/骨粗しょう症検診/肝炎ウイルス検診

## 予防接種 P4

大人の予防接種/こどもの予防接種

## 大人の健康教室・相談等 P6

血管力アップ教室/こだいら適塩教室/男の健康塾/大人のための運動教室/地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室/働き世代からのボディケア教室/こだいら健康ポイント事業/女性のためのセルフケア教室・運動習慣定着事業/イキイキ測定会/健康づくり相談/医師による健康づくり相談/特定保健指導

## 病院・診療所等一覧表 (医療機関マップ) P9

### 小平市LINE公式アカウント

健康教室・相談の情報は、LINE(ライン)で受け取ることができます。ぜひ友だち登録してください。

※情報を受け取るためには、受信設定が必要です。「受け取りたい情報」で「健康」を選択してください。



### 小平市のホームページ

東京都小平市役所の公式ホームページ、【健康】のページです。各種検診(健診)や予防接種・健康教室などの確認ができます。



※状況により事業等の内容は変更される場合があります

