

大人の健康教室・相談等

健康推進課 保健指導担当 ☎042-346-3704

今、できることから始める健康づくり

からだも心も元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、「運動」「栄養」「休養」の3要素のバランスを整えることがとても大切です。
※裏表紙に健康づくりに関する記事がありますので、ぜひご覧ください。

◆運動

日常生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけること、適度な運動習慣を持つことが、生活習慣病やメンタルヘルス不調の予防・改善につながります。

- 例えば…
- 今より10分体を動かす
 - 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする など



◆栄養・食生活

栄養バランスが良く、過不足のない食事は生活習慣病のリスクを下げます。

- 例えば…
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をする
 - 1日3食必ず食べる、減塩を心がける など



◆休養

疲労をためずに心身の健康を保つためには、適切な休養を取ることが大切です。

- 例えば…
- 睡眠により疲労を解消する
 - 自分に合ったリフレッシュ方法でストレスをためない など



健康推進課では、楽しく実践できる健康教室・相談を行っています。興味のあるところから少しずつ始めてみませんか？

- 各健康教室・相談のご参加には、**申込み**が必要です。
- 申込み開始日や申込み日程等については、市報に掲載予定です。
(出張健康教室・特定保健指導を除く)



各種健康教室・相談等の詳細と申込みフォームはこちらから

市報をご覧ください、ぜひお申込みください。

※気象状況によっては、教室の開催について中止・延期・内容の変更をさせていただく場合があります。最新情報は、ホームページをご覧ください、健康推進課までお問合せください。
※場所は指定のあるところ以外はすべて健康センターです。費用は無料です。

“食べる”を学ぼう!おいしく健康づくり

調理実習や試食をしながら、食に関するお話を中心に、健康づくりについて考えます。

血管力アップ教室

調理実習 保育付き

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ほしい、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。

対象 市民の方
申込 市報掲載後、申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)
内容 保健・栄養・歯科講話、血管年齢測定(年1回まで)、調理実習
日程 ◆脂質異常症編 5月19日(火)、10月30日(金)
◆血糖値編 6月23日(火)、1月15日(金)
※時間は9:30~12:00。

こだいら適塩教室 ~塩との上手なつき合い方~

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。講話や試食を通して、簡単に楽しく続けられる適塩のこつをお伝えします。また、最大2週間塩分計を貸し出します。

対象 市民の方
申込 市報掲載後、電話・窓口または申込みフォームから
内容 保健・栄養講話、試食、血管年齢測定(年1回まで)、血圧測定
日程

4月28日(火)	午前	1月18日(月)	午後
7月3日(金)	午前	2月9日(火)	午後
10月6日(火)	午前	3月9日(火)	午前
11月17日(火)	午前		

※時間:午前は10:00~11:30、午後は14:00~15:30。

男の健康塾

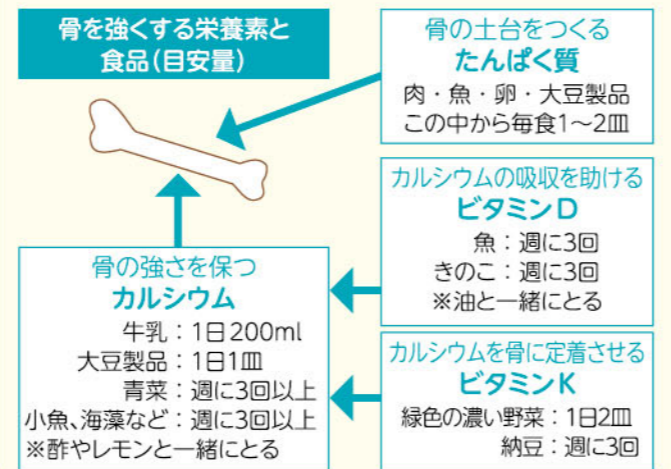
調理実習

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。

対象 男性市民の方
申込 市報掲載後、電話・窓口で受付
内容 保健・栄養・歯科講話、調理実習
日程 ①6月2日(火)、6月16日(火)
②9月11日(金)、9月29日(火)
2日間1コース 9:30~12:00

健康コラム 管理栄養士からあなたへ 「骨活」のすすめ ~食事編~

体中の骨は、若い方なら3年で生まれ変わります。食事から必要なエネルギー量や栄養素がとれていなかったり、運動や睡眠が不足していたりすると10代から骨折しやすくなります。骨粗しょう症は、高齢者だけの病気ではありません。食事で骨活しましょう。



気軽に運動!動いて健康づくり

からだを動かすことを中心にした健康教室・事業です。

大人のための運動教室

保育付き

年齢別、テーマ別の運動教室です。

◆64歳以下の市民の方対象

- ① スキマ時間に筋力アップで理想の体型
- ② 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
- ③ 体幹を意識! 効果的な歩き方ポ
- ④ 育児中のパパママ向け運動教室

申込 市報掲載後、申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)

◆65歳以上の市民の方対象

- ① 貯筋増やして代謝アップ
- ② 血行とこりをダブルで改善するストレッチ
- ③ 姿勢を意識した歩き方のコツ

申込 市報掲載後、電話・窓口で受付

日程 テーマ別(両年齢共通)に、以下の日程で行います。

①	4月13日(月) 午前	5月21日(木) 午後
	7月17日(金) 午後	9月14日(月) 午前
	12月21日(月) 午前	1月12日(火) 午後
②	6月9日(火) 午前	10月21日(水) 午後
	10月21日(水) 午後	3月15日(月) 午前
③	11月9日(月) 午前	

※時間:午前は10:00~11:45、午後は14:00~15:45。
※初回優先 先着順。
※各回単日の教室です。それぞれに申込みが必要です。

東部市民センター

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 市報掲載後、電話・窓口で受付
内容 下半身の筋力強化と全身のバランス力向上に役立つ「こだ健体操」と、自宅で気軽にできるストレッチや筋トレを行います。ロコモ予防やお腹引き締め、姿勢改善にも効果的です。

日程

4月24日(金)	10:00~11:20	健康センター
5月28日(木)	14:00~15:20	東部市民センター
6月24日(水)	14:00~15:20	大沼公民館
7月29日(水)	10:00~11:20	中島地域センター
9月15日(火)	14:00~15:20	上水南公民館
10月19日(月)	14:00~15:20	健康センター
11月20日(金)	14:00~15:20	東部市民センター
12月23日(水)	14:00~15:20	天神地域センター
1月28日(木)	10:00~11:20	大沼公民館
2月17日(水)	14:00~15:20	未定(市報にてお知らせします)

みんなで踊ろう! こだ健体操

小平市オリジナル体操「こだ健体操」ホームページにて動画配信中

詳しくは **こだ健** 検索

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~

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高まります。骨を強くする生活や効果的な運動について実践を交えてお伝えします。

対象 働き世代の市民の方(70歳以下)
申込 市報掲載後、電話・窓口または申込みフォームから
※全日保育付き(生後6か月以上 要申込 定員あり)
内容 骨量測定、運動実技、保健・栄養・歯科講話
日程 7月13日(月)午前、10月27日(火)午後、11月30日(月)午前、2月12日(金)午前、3月23日(火)午前
※時間:午前は10:00~12:00、午後は14:00~16:00。

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、健康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をプレゼントします。

対象 20歳以上の市民の方
申込 令和8年4月6日(月)より随時受付(申込方法は令和8年4月5日号市報及び市ホームページをご覧ください)



こだいら健康ポイント事業に参加して楽しく健康づくり!

運動をはじめたい方、ウォーキングを習慣化したい方を応援します!



- ←モチベーションが続く楽しい機能がいっぱい
- 目標歩数クリアでポイントがゲット!
 - 歩数ランキング機能付き など



活動量計(※市が無償貸与)またはスマートフォンで気軽に参加できます

健康コラム 休日の寝だめは効果あるの!?

休日に十分に寝たはずなのに、朝体がだるいと感じたことはありませんか?
その理由は、寝だめにより起床時間が平日より大きく遅れると体内時計が混乱し、海外旅行をした時と同様に「時差ボケ」が生じてしまうためです。
休日の寝だめでは、平日の睡眠不足を完全に解消できません。
平日に十分な睡眠時間が確保できるよう、睡眠習慣を整えることが大切です。

