


健診・検診の種類・場所	対象者 (令和7年3月末日時点の年齢です)	内容	費用	受診期間	申込	市報掲載号	申込期間	市報掲載号	申込期間
特定健康診査 指定医療機関	・40歳～74歳で、令和6年4月1日から引き続き小平市国民健康保険に加入している方 (昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生まれ) ・令和6年11月～令和7年3月31日までに75歳となる方で、令和6年4月1日から引き続き小平市国民健康保険に加入している方 (昭和24年11月1日～昭和25年3月31日生まれ)	【必須検査】 身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査 【選択検査】 40歳以上で医師が必要と認めた方のみ心電図、眼底検査	無料	7月1日～10月31日	-	該当する方には、6月下旬に健康診査のご案内をお送りします。 職場の健康保険などにご加入の方や被扶養者の方は、加入する健康保険組合等へお問い合わせください。 特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方は委託業者から個別に通知・電話等のご案内があります。			
一般健康診査 指定医療機関	76歳以上の方[後期高齢者医療制度加入者] (昭和24年3月31日以前生まれ) 今年度中に75歳になる方 (昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方) ※令和6年11月から令和7年3月31日までに75歳となる小平市国保加入者は、上記の特定健康診査となります。 40歳以上の生活保護受給中の方など (昭和60年3月31日以前生まれ) 令和6年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前生まれ)	≪同時に受診できる検診≫ 【肝炎ウイルス検診】 40歳以上で過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受けたことのない方 【前立腺がん検診】 50歳～74歳の男性(費用1,000円※1) 【大腸がん検診】 35歳以上で健康センターでの大腸がん検診を受診しない方		7月1日～翌年1月31日	-	該当する方には、6月下旬に健康診査のご案内をお送りします。			
一般健康診査 指定医療機関	25歳～39歳の方(昭和60年4月1日～平成12年3月31日生まれ) ※加入している健康保険の種類は問いません。		無料	7月1日～翌年2月28日	要	4月20日号	4月20日～ 翌年2月15日		
肝炎ウイルス検診 指定医療機関 健康診査と同時受診可	40歳以上で過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受けたことのない方(昭和60年3月31日以前生まれ)	血液検査によるB型、C型肝炎ウイルス検査	無料	7月1日～翌年2月28日	要※2	6月20日号	6月20日～ 翌年2月15日		
前立腺がん検診 指定医療機関 健康診査と同時受診可	50歳～74歳の男性 (昭和25年4月1日～昭和50年3月31日生まれ)	血液検査によるPSA(前立腺特異抗原)検査	1,000円 ※1	7月1日～翌年2月28日	要※2				
大腸がん検診 指定医療機関 健康診査と同時受診可	35歳以上で健康センターでの大腸がん検診を受診しない方 (平成2年3月31日以前生まれ)	便の潜血反応検査(2日法)	無料	7月1日～翌年2月28日	-	6月20日号	申込み不要(直接指定医療機関へ)		
胃がん・大腸がん(消化器がん)検診 健康センター	35歳以上の方 (平成2年3月31日以前生まれ)	【胃がん検診】 バリウムによるエックス線撮影 【大腸がん検診】 便の潜血反応検査(2日法)	無料	【夏期】 6月～7月の指定日 【秋期】 10月～12月の指定日	要	【夏期】 4月5日号	【夏期】 6月分 4月5日～4月19日 7月分 4月5日～5月31日	【秋期】 8月20日号	【秋期】 10月分 8月20日～8月31日 11月分 8月20日～9月30日 12月分 8月20日～10月31日
30歳代 乳がん検診 指定医療機関	30歳～39歳の女性 (昭和60年4月1日～平成7年3月31日生まれ)	視診、触診	無料	6月1日～翌年2月28日	要	4月20日号	4月22日～ 翌年1月31日		
40歳以上 乳がん検診 指定医療機関	40歳以上の女性 (昭和60年3月31日以前生まれ)	令和5年度中に小平市のマンモグラフィ検査を受診した方は受診できません。	1,000円 ※1	6月1日～翌年2月28日	要	4月20日号	4月22日～ 5月2日	市報 7月5日号 9月20日号	追加募集申込期間【空きのある医療機関】 7月5日～7月12日 9月20日～9月30日
40歳以上 乳がん検診 健康センター			1,000円 ※1	【夏期】 6月下旬～7月上旬の指定日 【秋期】 11月下旬～12月初旬の指定日	要	【夏期】 4月20日号	4月22日～ 5月2日	【秋期】 9月20日号	9月20日～ 9月30日
子宮頸がん検診 指定医療機関	20歳以上の女性 (平成17年3月31日以前生まれ)	令和5年度中に小平市の子宮頸がん検診を受診した方は受診できません。	無料	5月1日～翌年2月28日	要	3月20日号	3月21日～ 翌年1月31日		
子宮頸がん検診 公立昭和病院			無料	6月～10月の水曜午後	要	3月20日号	3月21日～ 5月31日		
40歳以上 乳がん・子宮頸がんセット検診 小金井つるかめクリニック	40歳以上の女性 (昭和60年3月31日以前生まれ)	【子宮頸がん検診】 視診、内診、細胞診 【乳がん検診】 乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査)※3	1,000円 ※1	6月1日～翌年2月28日	要	3月20日号	3月21日～ 翌年1月31日		
胸部(肺がん・結核)健診 市内公共施設	40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前生まれ)	胸部エックス線直接撮影、 かくたん検査(問診により必要な方のみ)	無料	【秋期】 9月の指定日 (9日間を予定) 【冬期】 1月の指定日 (8日間を予定)	要	【秋期】 7月5日号	7月5日～ 7月12日	【冬期】 11月20日号	11月20日～ 11月27日
骨粗しょう症検診 健康センター	40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (★年齢についての詳細は欄外表のとおり)	エックス線による骨密度測定	無料	【第1回】 8月下旬～9月上旬の指定日 【第2回】 1月上旬の指定日	要	【第1回】 6月20日号	6月20日～ 6月30日	【第2回】 11月5日号	11月5日～ 11月15日
成人歯科健診 指定医療機関	20歳以上の方 (平成17年3月31日以前生まれ)	歯の検査、指導、歯周病検査	無料	6月1日～翌年2月28日	要	4月5日号	4月5日～ 翌年1月31日		

★お読みください

- 各種検診等の詳細は、市報こだいらや市ホームページ等でご案内いたします。
- 小平市内に住所のある方が対象になります。年度内に1回まで受診できます。
- 申込制の健診・検診は、**申込期間内でも定員になり次第募集を締め切る場合があります。**
- 市報掲載号は都合により変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※1 生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料。
- ※2 健康診査と同時受診される場合、市への申込みは不要。




小平市ホームページのQRコード

健診・検診のお申し込み

- ①健康センター、東部・西部出張所、動く市役所の各窓口で申込書に記入(申込書は申込期間中、所定の場所に置いてあります。)
※休業日を除きます。
- ②健康センター宛てにはがきを送付(消印有効)
- ③インターネット(東京都電子申請サービスのホームページ)から申込み

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



東京都電子申請サービスのQRコード

★骨粗しょう症検診 下表に該当する女性が対象です。

年齢	生年月日
40歳	昭和59年4月1日～昭和60年3月31日
45歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日
50歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日
55歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日
60歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日
65歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日
70歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日



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													
		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きます。※随時受付しています。実施日の2か月前以上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 運動あり	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						【特定健康診査 7/1～10/31】 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。		

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