

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 ■■■

からだもこころ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。

◆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



裏表紙に睡眠に関する記事がありますのでぜひご覧ください

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、健康相談、健康ポイント事業

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、電話・窓口で受付 (全日保育付き(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 6月27日(金)、11月6日(木) ◆血糖値編 10月24日(金)、2月19日(木) ※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~

自分の体に適した塩の量(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減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・窓口で受付
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25日(金) 午前 1月13日(火) 午後 7月4日(金) 午前 2月9日(月) 午後 10月2日(木) 午前 3月10日(火) 午前 12月2日(火) 午前 ※時間は午前 10:00~11:30、午後 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3日(火)、6月17日(火) ②9月4日(木)、9月26日(金) 2日間1コース 10:00~12:00

健康 はじめよう! コラム こだいらしでおいしく減塩

減塩は、高血圧だけでなく、胃がんや骨粗鬆症、肥満など様々な病気の発症リスクを下げます。「こだいらし」でおいしく楽しく減塩を始めませんか？

こ 小皿にとって 少しだけ つけよう調味料	だ だしを 利かせて 調味料は少なめに	い インスタント食品や 加工食品は 塩分多め、ご注意を!	ら ラーメンなどの 麺類の汁は ほどほどに	し 食材の 味を活かして 美味しく食べよう
--------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

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 体幹を意識! 効果的な歩き方ラボ
- 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 スキマ時間に筋力アップで理想の体型

申 込 市報掲載後、市ホームページの申込みフォームから申請
(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 姿勢を意識した歩き方のコツ
- ② 血行とこりをダブルで改善するストレッチ
- ③ 貯筋増やして代謝アップ

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	②
4月14日(月) 午前	5月19日(月) 午前
10月27日(月) 午前	7月8日(火) 午前
3月18日(水) 午後	11月19日(水) 午後
③	※時間は午前10:00~11:45、 午後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。
6月10日(火) 午後	
9月8日(月) 午前	
12月15日(月) 午前	
1月19日(月) 午前	

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	5月30日(金)	14:00～15:15	健康センター
	6月26日(木)	14:00～15:15	東部市民センター
	7月22日(火)	14:00～15:15	大沼公民館
	9月25日(木)	10:00～11:15	中島地域センター
	10月14日(火)	10:00～11:15	健康センター
	11月21日(金)	14:00～15:15	小川西町公民館
	12月22日(月)	10:00～11:15	天神地域センター
	1月21日(水)	10:00～11:15	東部市民センター
	2月18日(水)	14:00～15:15	上水南公民館
	3月19日(木)	10:00～11:15	大沼公民館



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!ロコモレ&骨活でしなやかに美しく~ 一部保育付き

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	市民の方
申 込	市報掲載後、電話・窓口で受付 (★は保育付き。(6か月以上 要申込 定員あり))
内 容	骨量測定、保健講話、栄養もしくは歯科講話、運動実技
日 程	★6月23日(月)、9月16日(火)、★11月14日(金)、 ★1月26日(月)、2月27日(金) ※時間はすべて10:00~11:45です。

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7年4月7日(月)より随時受付(申込 方法は令和7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を
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 座りすぎにご注意!

運動不足や、生活が便利になったことで、大人もこどもも身体を動かす機会が減っています。人体の筋肉の約7割は足の筋肉です。座りすぎは、血流が滞り、代謝機能が低下し、様々な病気の発症につながります。普段の生活の中で、30分に一回は立ち上がるように心がけましょう。

