



健康なまち 花見川



生活習慣を見直そう！

1年の健康目標を立てよう！

1番最後のアンケートに
回答してくれた方から

抽選で素敵なノベルティをプレゼント！



2026年健康カレンダー



花見川糖尿病0プロジェクト
ゼロ
イメージキャラクター「ロット」

花見川 糖尿病0プロジェクト
ゼロ

生活習慣を見直そう！

いつまでも元気でいるために。。。f

毎日の「食事」「運動」「睡眠」などの生活のしつかた(生活習慣)で、さまざまな病気を防ぐことができます。

さあ始めよう！健康的な生活習慣！



体を動かすと、
太りにくくなり、
気持ちも明るく
なります



バランスのよい食事



年に一度の健康診断

こまめに体を動かす

7つのポイント



糸ようじや、
歯ブラシも
使いましょう



よく眠ると
心と体の疲れ
がとれます



十分な睡眠

毎日の体重測定



たばこ(の煙)を吸わない

毎日の歯磨き

生活習慣病にならないように一緒に取り組もう！

大人だけじゃない！子どもも健康づくりを習慣にしよう！



12 2025 December

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

花見川区では、糖尿病(2型※)などの生活習慣病予防に取り組んでいます。

- 不規則な生活をしている
- 運動不足だ
- 早食いだ
- 野菜嫌いだ
- 清涼飲料水をよく飲む
- 食生活が不規則、偏りがち
- ストレスが多い
- お酒をよく飲む
- たばこを吸わない



※糖尿病には生活習慣に起因しない種類もあります。

チェックが多いほど生活習慣病になりやすい危険因子をたくさんもっています。初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、気づいたときにはかなり進行していることが多いのです。

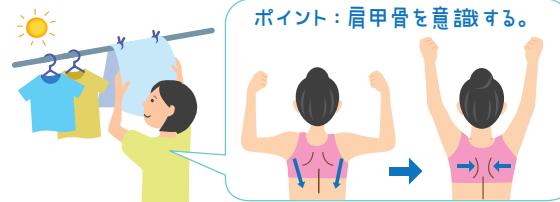


毎月19日は「食育の日」。日々の食生活を見直す機会としましょう。



ながらトレ

洗濯物干しストレッチ



洗濯物を干すときに、一度胸を張り両手を思いきり
真上に挙げてから干します。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

一年の計は元旦にあり！

今年一年の健康目標を立てましょう。

STEP

1

やりたいことを考えよう！

「○○に行きたい」「○○したい」「○○になりたい」など、
やりたいことを書き出してみましょう



-
-
-
-
-



STEP

2

1年間の健康目標を立てよう！

健康目標に☑ しましょう！

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめに体を動かす | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事 |
| <input type="checkbox"/> 年に一度の健康診断 | <input type="checkbox"/> 毎日の体重測定 |
| <input type="checkbox"/> 毎日の歯磨き | |
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠 | |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸わない | |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |



やりたいことのために、目標を楽しく続けて
健康に一年すごしましょう！



切り干し大根入りオープンオムレツ

【材料】(2人分)

切り干し大根	8 g
ブロッコリー	20 g
ミニトマト	2 個
豆乳	大さじ2と2/3
A 卵	1 個
ピザ用チーズ	20 g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を絞り、1 cm 幅にきざむ。ブロッコリーは小さめの房に切ってサッとゆでる。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 耐熱容器に A の材料を混ぜ合わせ、①の野菜を加える。
- ③ ラップをふわっとかけて500Wの電子レンジで1分20秒加熱し、そのまま1分ほど蒸らす。

1人分 エネルギー 97kcal 食塩相当量 0.6g

花見川区健康課クックパッド



糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

そとあそび
はやねはやおき
よいしょくじ

小学校低学年 最優秀賞

2



2026 February

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

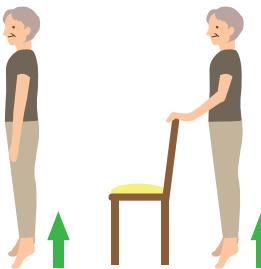


ちょいトレ

かかと上げ下げでエクササイズ

ポイント：かかとの上げ下げは1秒に2回のテンポで30回

両足一緒にかかとの上げ下げをトントンと30回繰り返す。不安定な場所は、壁や椅子の背もたれなどに手を添えて行う。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



早起きは習慣化することで、正しい生活リズムがつくれます。
朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。

早寝



睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。



しっかり眠るためのポイント
スマホ画面から発せられる短波長光（ブルーライト）は睡眠の質に悪影響を及ぼします。
寝る前のゲームやスマホは控えましょう！

早起き



朝日を浴びることで、体内時計（25時間）がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。

朝ごはん



脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。
朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きがよくなります。

朝ごはんの効果

- 眠っていた脳を目覚めさせる
朝ごはんを食べることで、脳へのエネルギーが補給され、集中力が高まります。
- 睡眠中に下がった体温を上げる
体温を上げることでからだが目覚め、朝から元気に過ごすことができます。
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
1日3回の食事で体内リズムを作ります。胃や腸が刺激を受けて排便を促します。



かぶの豆乳スープ

【材料】(3人分)

かぶ(葉つき) 中3個
しめじ 1パック
長ねぎ 1本
にんにく 1かけ
ベーコン 5g
オリーブ油 小さじ1
水 300ml
固体コンソメ 1個
みそ 小さじ1/2
無調整豆乳 200ml

【作り方】

- ① かぶは6~8等分のくし形に切り、葉は1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。長ねぎは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ、中火にかける。にんにくの香りが上がったら、かぶ、しめじ、長ねぎの順に炒める。
- ③ 水、固体コンソメを入れ、ふたをして弱めの中火で煮る(かぶに竹串が通るまで)。
- ④ かぶの葉を加え、ふたをして2分煮る。アクを取り、みそを溶かし入れる。豆乳を加えて全体を混ぜる。



1人分 エネルギー 126kcal 食塩相当量 1.1g

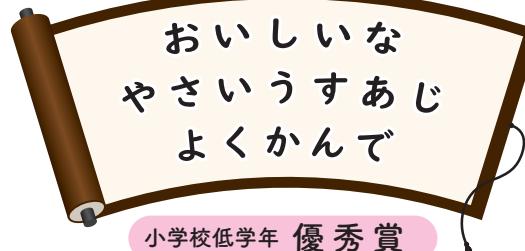
花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

おいしいな
やさいうすあじ
よくかんで

小学校低学年 優秀賞



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2



ながらトレ

寝ながら膝倒し腰ひねリストレッチ



仰向けに寝て、両手を横に伸ばす。立てた膝をそろえたまま、足を横に倒し、顔は足と逆向きにねじる。ゆっくり呼吸しながら30秒キープします。
(左右2セット行う)

ポイント：丂肩を浮かせない。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 世界高血圧デー	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 世界禁煙デー						

健診を受けよう！

○特定健康診査・健康診査

40歳以上の方へ



千葉市 特定健康診査

生活習慣予防のための健診です。

血液検査・尿検査・身体計測などを
行います。



●特定健診・健康診査は保険証の発行元が実施します。

健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが高い方を対象とした
専門職による特定保健指導を受けましょう。

保険証発行元	連絡先
千葉市国民健康保険 後期高齢者医療広域連合	健康支援課 健康診査指導班 ☎043-238-9926
全国健康保険協会千葉支部 (協会けんぽ)	☎043-382-8313
その他の保険証	発行元又は 職場にお問い合わせください

○がん検診等 早期発見、早期治療が重要です！



国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
がん検診を受診すれば早期発見・早期治療が可能です。千葉市では、千葉市住民登録がある方を対象にがん検診等の各種検診を実施しています。

受診券シールが必要です。お手元に受診券シールがない方は、
健康支援課検診班までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 健康支援課検診班 電話 043-238-1794



千葉市 がん検診



にんじんとナッツのさわやかサラダ

【材料】(4人分)

人参 120 g
 オレンジ 小1個
 くるみ 30 g
 米酢 大さじ1弱

☆くるみの代わりに、ゴマでもGOOD !



【作り方】

- ① 人参は皮をむき、ピーラーで5cmの長さにスライスする。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで約1分半加熱する。
- ② オレンジは皮をむき、3~4mmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ くるみを包丁で細かく刻む(ビニール袋に入れてめん棒などでたたいてもよい)。
- ④ ①、②、③と米酢を混ぜ合わせる。

1人分 エネルギー 72kcal 食塩相当量 0.0g

花見川区健康課クックパッド



糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

上り降り
なるべく使おう
階段を

小学校高学年 最優秀賞

6月は食育月間

4日~10日は
「歯と口の健康週間」



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
				歯と口の 健康週間 (~10日) 		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日 	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



ちょいトレ

タオルで側屈！ストレッチ

肩幅より少し広い位置でタオルの両端を持つ。両手を伸ばし、頭の上でタオルをぴんと張りからだを横に倒す。反対側も同様に行う。



ポイント：
息を吐きながら行う

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

暑い夏、しっかりごはんを食べて 熱中症を予防しよう！

- 朝・昼・夕、バランスよく食事をとりましょう
- スープなど水分の多い料理や、水分量の多い野菜（きゅうりやトマトなど）をとりましょう。

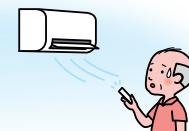


※ただし、塩分の取りすぎには注意！

7、8月は「熱中症」が多い時期です

暑さを避ける！

エアコン等で
温度を
こまめに調節



遮光カーテン、
すだれの利用
打ち水の実施



外出時には
日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、
こまめな休憩



吸湿性・速乾性
のある通気性の
よい衣服を着用



保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで
からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



「予防」として日常的に摂る水分は水やお茶、「熱中症のとき」には
スポーツドリンクや経口補水液にするなど使い分けましょう



ほうじ茶ゼリー

【材料】(3人分)

ほうじ茶 240ml
砂糖 15g
ゼラチン 5g
水 15g

【トッピング】

コーヒー用ミルク3個、あずき缶60g、みかん缶30g

1人分 エネルギー 86kcal 食塩相当量 0.1g

花見川区健康課クックパッド



【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② ほうじ茶をあたため、①と砂糖を加え溶かし、ゼリー型に入れ、冷やし固める。

**栄養の日
(8月4日)**

「たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる」、そのきっかけの日です。また、8月1日から7日までの1週間は「栄養週間」です。栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてみましょう。

糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

知っている?
歯みがきでふせぐ
糖尿病

小学校高学年 優秀賞

8



2026 August

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						栄養週間 (~7日)
2	3	4 栄養の日	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月は
健康増進普及月間

9

2026 September

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 防災の日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 敬老の日	22 振替休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

ながらトレ

掃除機で一步
踏み出しストレッチ



ポイント：
踏み出しの膝は、
直角に曲げると効果的。
後ろ膝は出来るだけのばす。

足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、お腹を引き締める。左足を一步踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。

運動習慣 始めるなら今♪

いつもより+10分！ほんの少しの革命が未来のあなたをつくる！

『時間がない、運動習慣がない、運動が苦手』という方は、家事や通勤で歩くなど「〇〇しながら」からだを動かすことを意識し、いつもより1日10分多く体を動かすことから始めましょう♪

通勤し
ながら…



ウォーキング
広めの歩幅で

歯磨きし
ながら…



もも上げ
地面に平行

座りっぱなしは
ストップ！



●仕事の時も30分に
1回は立ち上がり
ストレッチ



●家でもテレビのCM中は、
立ち上がるようにならう。



花見川沿いの
サイクリングロード
では、素敵な自然を
楽しむこともできます。

～こどもとあるこう
幕張なぞとき散歩コース～
ぜひ、歩いてみてください。詳しくは
花見川ウォーキングコース

[花見川ウォーキングコース](#)



花見川区には、
地域で活動している
運動グループが
たくさんあります。

地域の方と一緒に元気に運動習慣を！



花見川運動自主グループ





森の子焼き

【材料】(2人分)

しいたけ 4枚

しめじ 25g

まいたけ 25g

A みそ 小さじ1

マヨネーズ 大さじ2

くるみ(粗みじん) 15g

【作り方】

① しいたけは石づきをとり、1cm幅の斜め切りにする。しめじは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。まいたけもほぐしておく。

② 耐熱容器に①のきのこを並べ入れ、Aを混ぜ合わせたソースを全体にかけ、オーブントースターで5分程度焼く(焦げめがついてきたらアルミホイルをかける)。



1人分 エネルギー 150kcal 食塩相当量 0.6g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

治療より
大切なのは
予防です

一般 最優秀賞



2026 October

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 目の愛護デー
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



11



2026 November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8 いい歯の日	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21 世界糖尿病デー
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

ちょいトレ

床に座ってあぐらストレッチ



左右の足裏を合わせ、背筋をまっすぐ伸ばし両手で足を包み込む。そのまま目を閉じ、息を吐きながらかかとを手前に引き寄せる。
さらに、からだを前に倒して、ひじで太ももの内側を軽く押す。

ポイント：背筋を伸ばしたままからだを前に倒す。

11月8日は「いい歯の日」

この機会にお口の健康を見直しましょう。

使っていますか？デンタルフロス・歯間ブラシ

実は、歯ブラシだけでは、約60%の歯垢しかとれていないんです！
歯間清掃用具を使用することで、約90%の歯垢を除去することができます。

すき間の狭いところ



デンタルフロス

すき間の広いところ



歯間ブラシ

使い方の動画はこちら

デンタルフロス
【情報提供】国立保健医療科学院歯間ブラシ
【情報提供】国立保健医療科学院

定期的に歯科健診を受けましょう

セルフケアでは口の汚れを完全に落とすことはできません。
定期的に歯科健診を行い、口の状態を確認しましょう。
また、自分では取り切れない歯周ポケットの汚れや歯石を除去してもらいましょう。



6歳前後のお子さんをお持ちの方へ

6歳頃になると、第一大臼歯（6歳臼歯）が生えてきます。
後から生えてくる永久歯の基準となる、とても大事な歯で、歯の王様とも呼ばれています。

永久歯の中で一番
大きくて、噛む力
も一番強いよ！

生え始めは、歯ブラシの
毛先が届きにくいので…

歯ブラシをななめに
横から入れて磨きましょう



さあ！今年も残り1か月！！

1月に立てた健康目標を振り返りましょう！

目標達成度 %

取り組めた健康目標に☑を入れましょう！

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめに体を動かす | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事 |
| <input type="checkbox"/> 年に一度の健康診断 | <input type="checkbox"/> 毎日の体重測定 |
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠 | <input type="checkbox"/> 毎日の歯磨き |
| <input type="checkbox"/> その他（
） | <input type="checkbox"/> たばこを吸わない |

少しでも頑張った自分を褒めてあげてください。



イベントの多いシーズン ~お酒を飲むときは マイルールを決めましょう~

生活習慣病のリスクを高める量は、1日当たりの純アルコール摂取量が
男性：40g以上 女性：20g以上 と言われています。

- ▶飲む量を決める
- ▶休肝日を設ける
- ▶食事をとりながら飲む
- ▶飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲む

純アルコール量 20g			
	ビール (5%) 500ml		チューハイ (7%) 350ml
	日本酒 160ml (1合弱)		

（参考：健やか未来都市ちばプラン）



アンケートに答えて可愛い景品をゲットしよう！

応募は
こちらから↓



エコバッグや
ペットボトルホルダーが
抽選でもらえるよ！



発表は商品の発送をもって
代えさせていただきます。

※中身は付属していません。

糖尿病予防啓発標語

令和6年度作品

ちょっと待て
早食いせずに
良く噛んで

一般 優秀賞



2026 December

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



2026

CALENDAR DIGEST

1月に健康目標を立て
12月に1年を振り返りましょう！



6

2026 June

【材料】(4人分)		【作り方】
大根	— 120g	①大根を細かくちぎり、ソーラードドレッシングの醤油を さりとけます。酸柑の皮ごと、みじん切りで
オレンジ	— 1玉	②オレンジの皮を剥いて、皮ごと細かくちぎります。
ぐれ	— 1束	③オレンジの皮を手でこねて、3~4cmの大きさの きつねの目を作ります。
蜜柑	— 大さじ1杯	④オレンジを丁寧に剥いて、皮ごとビニール袋に入 れて、冷蔵庫で2時間ほど冷ます。
りんごのわらわら	— 500g	⑤冷蔵庫で2時間ほど冷ました後、お好みでトッピング を盛り付けてください。

【栄養】エネルギー：70kcal 脂質：0.5g ナトリウム：0.1g

**暑い夏、しっかりごはんを食べて
熱中症を予防しよう！**

●朝：朝一グリルランチよく食事ととりましょう

●スープなど水溶き多い料理や、水溶き固形の野菜（きゅうりやとうじとうり）ととりましょう。

●汗を拭いても手洗いは必須です！

7、8月は「熱中症」が多い時期です

●水分補給を

外で汗をかく
運動する
ごとに水分

外で汗をかく
日焼けの原因
紫外線の原因

寝不足、過眠、
のぶきめんの
ふみきめん

寝不足、熱中症、
のぶきめんの
ふみきめん

寝不足、熱中症、
のぶきめんの
ふみきめん

●汗の中身アソブ！熱中症とは、内出血をひく病気！負けない健闘アソブ！

●水分補給が健康な夏

室内でも、外気持さず。
どの場所にいても水を飲む。

「平成」として日本の頃喝水多めがよき。熱中症の多くは、
冷たいボトルやジンジャーフレッシュ水などに要注意！負けない健闘アソブ！

The September issue of 'Sports Habits' magazine features a large '9' in the top left corner, indicating its 9th anniversary. The main title '運動習慣 始めるなら今♪' is at the top, with a subtitle '9周年記念号' below it. The cover is filled with various illustrations related to sports and healthy habits, such as people walking, running, and playing soccer. A QR code is located in the bottom right corner.

さあ！今年も残り1ヶ月！

1月にかけて健康習慣を振り返りましょう！

目標達成度

着いため健康習慣に力を入れましょ！

□ これまで実現

□ パラソルの傘張り度

□ 健康習慣の充実度

□ カロリー摂取量

□ たんぱく質摂取量

△ どちらでも頑張った健康を表彰してもらいたい

イベントの多いシーズン → おでかけをどうぞ

→ ワイドスクリーンを活用しましょう

全館禁煙のワクワク感のある、1日1回のアコムカード消費量が
男性：40g以上、女性：20g以上 とされました。

▶ 飲食店の喫煙区へ→喫煙区で吸うと、喫煙者よりうらがむ

▶ 酒類の飲酒量へ→女性は飲む量を減らす

規格外 200g

飲料水 150ml

牛乳 150ml

日本酒 750ml

ビール 350ml

（参考：飲食店の喫煙区ではアコムカードが使えない）

アンケートに答えて可愛い景品をゲットしよう！

応募券
こちらから↓

QRコード

■ お問い合わせ窓口

アコムカード

アコムカード

アコムカード

アコムカード

花見川保健福祉センター健康課

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂1-1

健康づくり班 TEL: 043-275-6296

すこやか親子班

TEL: 043-275-6295

こころと難病の相談班 TEL: 043-275-6297

●祝日法改正や諸事情により、祝日・休日が変更となる場合があります。

千葉市花見川区健康課

