健康なまち 花見川

生活習慣花まる宣言

2027年健康カレンダー

プレゼント

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!

応募は
こちらから



生活習慣を見直そう！

いつまでも
元気でいるために…

毎日の「食事」「運動」「睡眠」などの生活のしかた（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！

7つのポイント



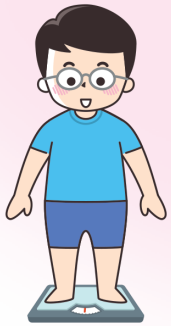
こまめに体を動かす



バランスのよい食事



年に一度の健康診断



毎日の体重測定



丁寧に歯磨きをする



十分な睡眠をとる



たばこ（の煙）を吸わない

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！



Q 生活習慣病とは?

生活習慣病とは、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」など、毎日の生活習慣が関係して起こる病気です。食べすぎや運動不足、夜更かしといった不規則な生活習慣が続くと、高血圧や肥満などの生活習慣病につながる可能性があります。

あなたの生活習慣は、いくつ「花まる」がつきますか?

- 規則的な生活をしている
- 運動習慣がある
- 野菜をよく食べる
- 規則正しい食生活を送っている
- よく噛んで食べる
- 糸ようじ、歯間ブラシを使う
- ストレスの解消法がある
- 十分な睡眠をとっている
- たばこ(の煙)を吸わない

たくさんの「花まる」をつけて、生活習慣病を予防しよう!



花見川区健康課では、区民の皆さんが「無理なく・楽しく・続けられる健康づくり」を応援しています。
毎日の生活に小さな「できた」を積み重ねて、自分の生活習慣に花まるをつけましょう。小さな一歩が、未来の大きな健康につながります。

12 2026 December

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

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。

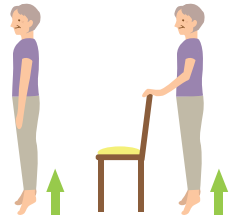


1

2027 January

ちょいトレ

寒くて動きたくない日でも!
かかと上げ下げエクササイズ



- かかとを30回上げ下げする
- 1秒に2回のテンポ
- 壁や椅子につかまってもOK!

ポイント

ひざを伸ばし、かかとを高く上げる。
足を握りこぶし1つ分くらい開く。

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

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！

- ☐ こまめに体を動かす
- ☐ 年に一度の健康診断
- ☐ 丁寧に歯磨きをする
- ☐ たばこ（の煙）を吸わない
- ☐ 糸ようじなどを使う
- ☐ その他（　　）
- ☐ バランスのよい食事
- ☐ 毎日の体重測定
- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 減塩している



やりたいことのために、目標を楽しく続けて
健康に一年過ごしましょう!



フラメンカエッグ

【材料】（2人分）

- ミックスビーンズ缶 …… 60g
- なす …… 40g
- にんじん …… 60g
- 玉ねぎ …… 40g
- しめじ …… 60g
- にんにく …… 6g
- オリーブオイル … 大さじ1/2
- カットトマト缶 …… 200g
- 水 …… 50ml
- 塩 …… 1g
- こしょう …… 少々
- 卵 …… 2個

【作り方】

① なすを1cm角に切り、水にさらす。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきを除き、ほぐして食べやすい長さに切る。

② フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火にかける。

③ 香りが出たら、①のにんじんと玉ねぎを加え炒める。そこにトマト缶と水を加えて煮る。

④ にんじんに火が通ったら、水切りしたなす、ミックスビーンズ、しめじ、調味料を加えて煮詰める(約8分)。

⑤ ④にくぼみを作って、卵を割り、蓋をして好みの固さになるまで火を通す。(作る量に合わせてフライパンを分ける)

1人分　エネルギー 189kcal　食塩相当量 0.7g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語
令和7年度作品

朝ごはん
毎日食べよう
やさいもね！

小学校低学年 最優秀賞
［瑞穂小学校］

2
2027 February

日	月	火	水	木	金	土
31	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



3

2027 March

ながらトレ

冬太り解消! 寝ながら膝倒し 腰ひねりストレッチ



① 仰向けに寝て、両手を横に伸ばす。
② 立てた膝をそろえたまま、足を横に倒す
③ 顔は足と逆向きにねじる。
④ ゆっくり呼吸しながら30秒キープ!
⑤ 左右2セット行う

ポイント　両肩を浮かせない。

日	月	火	水	木	金	土
28	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 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

生活リズムは習慣化がカギ!



しっかり眠るためのポイント
- スマホのブルーライトは睡眠の質に悪影響!
- 寝る1時間前にはゲームやスマホはやめましょう!

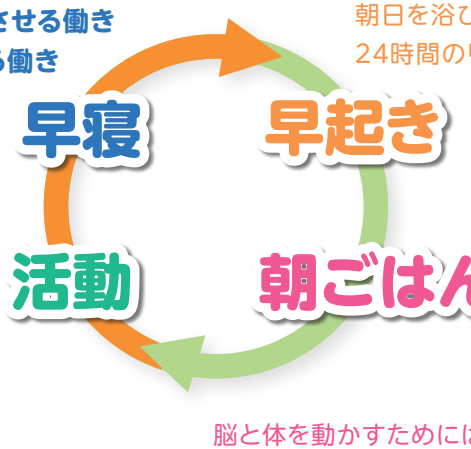


睡眠には
- **心身の疲労を回復させる働き**
- **脳や体を成長させる働き**

があります



朝日を浴びることで脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます





ウォーキング、ストレッチなどの運動、おでかけ、人との交流など、よく活動することで
- **生活習慣病の予防**
- **気持ちが上向きになる**
- **ぐっすり眠れる**

など、メリットたくさん!



脳と体を動かすためには、エネルギーが必要!
朝ごはんのエネルギーで、脳と体の働きがよくなります。太りにくい体にもなります。

朝ごはんの効果
- 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UP!
- 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、排便を促します。



マシュマロヨーグルトムース

【材料】（2人分）

- マシュマロ …… 40g
- 牛乳 …… 40ml
- ヨーグルト …… 70g
- 冷凍ミックスベリー … 20g

【作り方】

① 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱火で混ぜながら加熱する。（焦げやすいので、火加減に注意する。）

② マシュマロが溶けたら火からおろし、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、粗熱がとれたら容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で30分程冷やす。

③ 冷凍ミックスベリーを飾る。（お好みのフルーツに変えてもいいです。）

1人分　エネルギー 101kcal　食塩相当量 0.1g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語
令和7年度作品

おにごっこ、
しぼうもいっしょに
にげて行く

小学校低学年 優秀賞
［花園小学校］

4
2027 April

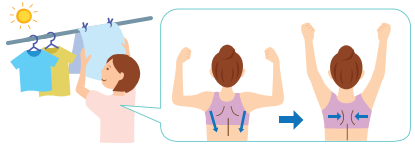
日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1

5

2027 May

ながらトレ

外干しができる季節に!
洗濯物干しストレッチ



ポイント
肩甲骨を意識する。

・洗濯物を干すときに、一度胸を張ります
・両手を思いきり真上に挙げて干してみましょう

日	月	火	水	木	金	土
25	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	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

毎年受けよう！ 特定健診・健康診査！

千葉市 特定健康診査

40歳以上の方へ

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）	☎043-332-2811
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、千葉市に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。

ぜひ検診を受けましょう!

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



チキンと野菜のスープカレー

【材料】（2人分）

- 鶏もも肉 …… 140g
- A
  - マヨネーズ … 大さじ1弱
  - おろししょうが …· 小さじ1/4
  - おろしにんにく …· 小さじ1/4
- なす …… 50g
- 赤パプリカ …… 40g
- オクラ …… 30g
- カレー粉 …… 小さじ1
- 水 …… 300ml
- A
  - しょうゆ …… 小さじ1/2
  - みりん …… 小さじ1
  - コンソメ顆粒 …· 大さじ1/2

【作り方】

① 鶏肉は一口大に切ってビニール袋に入れ、マヨネーズ、おろししょうが、おろしにんにくを加えもみ込む。

② なすはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2~3等分の斜め切りにする。

③ 鍋に①の鶏肉の皮目を下にして並べ、フタをして弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。

④ 鶏肉に火が通ったら鍋になす、オクラを入れ焼き色がつくまで炒めたらパプリカとカレー粉を加え炒める。

⑤ カレー粉が全体に絡んだら、水を加えてフタをして煮立たせ、Aの調味料を加える。

1人分　エネルギー 199kcal　食塩相当量 1.4g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語
令和7年度作品

朝ごはん
しっかり食べて
やる気出す

小学校高学年 最優秀賞
［幕張南小学校］

6月は食育月間

4日~10日は「歯と口の健康週間」

6
2027 June

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4 歯と口の健康週間（~10日）	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	1	2	3



7

2027 July

ちょいトレ

朝日を浴びて!
タオルで側屈ストレッチ



① 肩幅より少し広い位置で、タオルを持つ
② 頭の上でタオルをぴんと張る
③ からだを横に倒す
④ 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
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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。

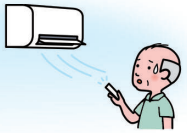
※ただし、塩分の取りすぎには注意！



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



大根と水菜のサラダ

【材料】（2人分）

- 大根 …… 60g
- 水菜 …… 40g
- ツナ水煮缶 …… 40g
- A
  - 柚子胡椒 …. 小さじ1/2
  - 酢 …… 小さじ2弱
  - しょうゆ …… 小さじ1弱
- オリーブオイル … 小さじ1

【作り方】

① 大根は皮をむいて5cm長さの細切りにし、水菜は3cm長さのザク切りにする。

② ボウルにAとツナ缶を汁ごと入れ混ぜ合わせる。

③ ②に大根、水菜を加えて混ぜ合わせる。

1人分　エネルギー 45kcal　食塩相当量 0.8g

花見川区健康課クックパッド

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7年度作品

守ろうよ
適度に運動
笑う未来

小学校高学年　優秀賞
［瑞穂小学校］

8
2027 August

日	月	火	水	木	金	土
1 栄養週間（～7日）	2	3	4	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	1	2	3	4

9月は
健康増進普及月間

9

2027 September

ちょいトレ

テレビを見ながら!
太ももを伸ばすストレッチ



- 片足のかかとをお尻に近づけ、太ももの前面を伸ばす
- 15~30秒キープする。
- 寝た状態でも同じ効果があります。
- 椅子を使ってもOK!



日	月	火	水	木	金	土
29	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 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

日頃から こまめに体を動かそう!

今より10分多く体を動かすことで、
さまざまな病気のリスクを下げることにつながります。
+10(プラス・テン)で、健康への第一歩を踏み出しましょう。

+10する簡単な方法は歩くこと



階段も利用しよう



椅子に座ったまま腹筋運動



ストップ◎座りっぱなし

家族で出かけて楽しく+10



テレビをみながらストレッチ♪



休み時間は席から立ち上がって動こう!



花見川おすすめウオーキングコース

花見川区ウオーキングコースを千葉市HPに掲載しています。



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。

花見川ウォーキングコース

みんなで体を動かそう!

地域で活動している運動自主グループを紹介します。
地域の仲間と一緒に、楽しく運動しましょう!

子どもも大人も気軽に参加してね!



詳しくは
花見川運動自主グループ
をご覧ください。



たらことほうれん草の厚揚げグラタン

【材料】（2人分）

厚揚げ	160g
たらこ	20g
玉ねぎ	40g
ほうれん草（冷凍）	80g
舞茸	50g
バター	4g
小麦粉	小さじ1弱
牛乳	120ml
溶けるチーズ	40g
塩	1g
黒こしょう	少々

【作り方】

① たらこはざく切りにし、玉ねぎは食べやすい長さの薄切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。

② 厚揚げは湯通ししてから薄く切り、グラタン皿に並べる。

③ フライパンを熱してバターを溶かし、玉ねぎを炒め、火が通ったらほうれん草、舞茸を加えて炒める。さらに小麦粉も加えてよく炒める。牛乳、たらこ、しょうゆを加え、とろみがでたら②の厚揚げにのせる。

④ チーズをかけ、トースターで4分ほど焼き色がつくまで焼く。焼きあがったら、塩、黒コショウをふる。（オーブンの場合は、250℃で7~8分）

1人分　エネルギー 243kcal　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7年度作品

スマホより
まずは歩こう
花見川

一般　最優秀賞

10
2027 October

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

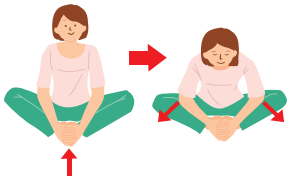
11月は
糖尿病予防月間

11

2027 November

ちょいトレ

あぐらストレッチ



① 左右の足裏を合わせる。
② 背筋をまっすぐ伸ばす。
③ 息を吐きながらかかとを手前に引き寄せる。
④ からだを前に倒して、ひじで太もも内側を軽く押す。

ポイント　背筋を伸ばしたままからだを前に倒す。

日	月	火	水	木	金	土
31	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

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

- すき間の大きさによって使い分けましょう

※清掃用具の選び方や使い方については歯科医師や歯科衛生士にご相談ください

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。

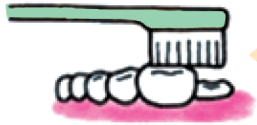


6歳前後のお子さんをお持ちの方へ

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。

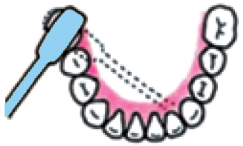
永久歯の中で一番
大きくて、噛む力
も一番強いよ！





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！

目標達成度をチェックしましょう!

取り組めた健康目標の花まるをなぞりましょう!

- こまめに体を動かす
- 毎日の体重測定
- たばこ（の煙）を吸わない
- 減塩している
- バランスのよい食事
- 丁寧に歯磨きをする
- よく噛んで食べる
- その他（　　）
- 年に一度の健康診断
- 十分な睡眠をとる
- 糸ようじなどを使う

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）

アンケートに答えると 素敵なノベルティが抽選でもらえるよ！



糖尿病予防啓発標語
令和7年度作品

階段を
上がれば下がる
血糖値

一般　優秀賞



12

2027 December

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	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2027

たいへんよくできました

CALENDAR DIGEST

2027 カレンダー・ダイジェスト







1 2027 January

2 2027 February











3 2027 March

4 2027 April

5 2027 May

6 2027 June

7 2027 July











8 2027 August

9 2027 September

10 2027 October

11 2027 November

12 2027 December

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

千葉市花見川区健康課

●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。