

健康なまち 花見川

花見川 糖尿病^{ゼロ}プロジェクト

2024年カレンダー



花見川糖尿病^{ゼロ}プロジェクト
イメージキャラクター「ロット」



糖尿病って？ = 血糖値が下がらなくなる病気

糖尿病は大きく **1型糖尿病** と **2型糖尿病** に分けられます。

1型糖尿病

膵臓の細胞が壊されインスリンというホルモンの分泌が少なくなったり、無くなることによって、子どもから若いころに多く発症します。生活習慣とは関係なく起きます。

2型糖尿病

インスリン分泌の低下やききが悪いなどの遺伝的な体質に加え、食べ過ぎ、運動不足、太りすぎ、ストレス、たばこを吸うなどの**不健康な生活習慣**によって発症します。大人に多く、生活習慣の改善で予防することができます。

< 不健康な生活習慣 >



インスリンがうまく働かない



血糖値が高い状態

インスリンとは

血糖値を下げる働きをするホルモンです。細胞に血液中のブドウ糖を取り込む指令を出します。



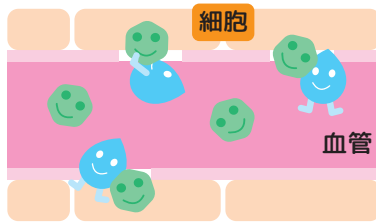
ブドウ糖とは

細胞のエネルギー源です。主に肝臓や筋肉などにグリコーゲンとして蓄えられます。



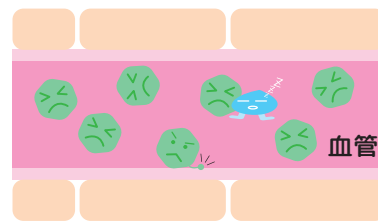
健康な状態

インスリンが正常に働いていると、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれます。

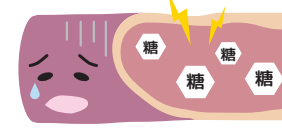


血糖値が高い状態

血液中のブドウ糖濃度(血糖)に対して、インスリンの量や働きが不足すると、取り込まれなかったブドウ糖が血液に残り、高血糖になります。



糖で傷ついた血管はボロボロに



初期は自覚症状が全くない人も多い
知らない間に進行して全身の血管がもろくなる

糖尿病は合併症がこわい

高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身に様々な合併症を引きおこします。



しんけい 神経の症状 手や足がしびれる



め 目の症状 失明することもある



じんぞう 腎臓の症状 人工透析になることも



え 足の先から腐ってくる



のう 脳卒中 脳の中で出血する



きよけつせいしんしっかん 虚血性心疾患

心筋梗塞・狭心症
不整脈など



12 2023 December

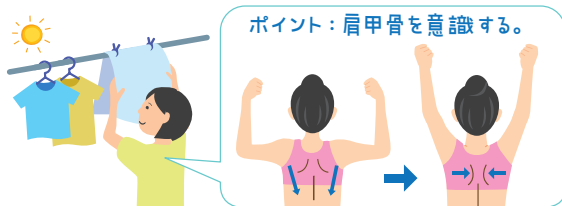
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



2024 January

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
31	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	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	3

あなたの糖尿病なりやすさチェック!

日本人は、欧米人と比べると糖尿病になりやすいと言われている!!

あなたの糖尿病なりやすさチェックしてみましょう!
自分は大丈夫と思っていても、もしかしたら糖尿病になりやすいのかも? ?

- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- 不規則な生活をしている
- 血圧が高めだ
- 最近ウエストが太くなった
- 野菜嫌いだ
- 清涼飲料水をよく飲む
- 食生活が不規則、かたよりがち
- 肥満気味だ
- 運動不足だ
- 煙草を吸う
- 早食いだ
- ストレスが多い
- お酒をよくのむ
- 歯周病がある



チェックが多いほど糖尿病になりやすい危険因子をたくさんもっています。
糖尿病は、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。

糖尿病にならないためにはどうしたらいいの? 7つのポイント

バランスの良い食事

こまめに体を動かす

年に一度の健康診断

たばこを吸わない

毎日の歯磨き

十分な睡眠

毎日の体重測定

まずは健診!!
自分の体の状態を知りましょう。

健診の詳しい情報は
このカレンダーの裏面をチェック!!

豆腐のフォンダンショコラ



チエツク

卵、バター代わりに豆腐を使って、脂質を抑えてなめらかさとコクがup!

【材料】

(4人分 直径7cm程度の耐熱容器4つ分)

板チョコ(ビター) …… 40g(4/5枚)

純ココア …………… 5g

低脂肪牛乳 …………… 150ml

薄力粉 …………… 18g(大さじ2)

絹ごし豆腐 …………… 90g

牛乳は豆乳に、
薄力粉は米粉に
アレンジOK!



【作り方】

- ① 耐熱皿に板チョコ3/4を1口サイズに割り入れ、牛乳と一緒にレンジ500wで1分30秒加熱して溶かす。
- ② 豆腐をボウルに入れ、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ混ぜ、ココアと小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 型に③を流し入れ、残りの板チョコを4等分し、生地の上にのせる。
- ⑤ ④を500wのレンジで4分加熱する。
粉っぽさがなくなればOK
(追加加熱する場合は30秒ずつ様子をみながら)

1人分
栄養価

エネルギー: 106kcal たんぱく質: 3.6g
脂 質: 5.4g 炭水化物: 10.8g
食物繊維: 1.3g 食塩相当量: 0.1g

糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

小学校低学年 最優秀賞

うんどうと

はやねはやおき

げんきなからだ



2024 February

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	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	29	1	2

花見川区健康課クックパッド公開中!

花見川区健康課クックパッド

詳しくはこちらを
チェック





2024 March

ながらトレ

寝ながら膝倒し腰ひねりストレッチ



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：両肩を浮かせない。

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	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						



一日のスタートは早起きから！

早起きは習慣化することで、正しい生活リズムが出来ます。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。



早寝

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



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、脳と体の働きがよくなります。

朝ごはんってすごい!!!

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。



たけのこといんげんのヘルシーサラダ



チェック 夏はいんげんをオクラにしてもgood!

【材料】(2人分)

- ドレッシング
- ヨーグルト …… 大さじ2
 - みそ(淡色) …… 大さじ1/4
 - A** めんつゆ(3倍) …… 小さじ1/2
 - はちみつ …… 小さじ1弱
 - すりごま(白) …… 小さじ2弱
- たけのこ水煮 …… 50g
- オリーブオイル …… 1cc
- 卵 …… 1/2個
- いんげん …… 50g
- サラダチキン …… 40g
- プチトマト …… 3個

1人分 栄養価	エネルギー:	74kcal	たんぱく質:	3.8g
	脂 質:	3.0g	炭水化物:	6.6g
	食物繊維:	2.2g	食塩相当量:	0.5g

【作り方】

- ① Aの材料をすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ② たけのこ水煮は2mm幅に切り、フライパンにオリーブオイルを熱して焼く。たけのこを取り出したら、そのままのフライパンでいり卵を作る。
- ③ いんげんは固めにゆでて3cmの長さに切って冷ます。
- ④ サラダチキンは食べやすくほぐし、プチトマトは1/2に切る。
- ⑤ ①～④をボウルに入れて混ぜ合わせる。



糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

小学校低学年 優秀賞

あさごはん
今日のスタート
きめるほく



2024 April

日	月	火	水	木	金	土
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	3	4

花見川区健康課クックパッド公開中!

花見川区健康課クックパッド

詳しくはこちらを
チェック



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。



2024 May

日	月	火	水	木	金	土
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	1



今日から始める健口生活！

学齢期は、乳歯から永久歯への生え変わりの時期。生えはじめの歯は、歯の質が弱く、むし歯になりやすいです。また、歯ぐきに炎症のある人は、この時期から徐々に増えていき、**15歳以上の3人に1人**が歯肉炎の症状を持っていると言われています。

お口の健康を守るために、家族で健口づくりに取り組みましょう。

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。



健口のためのポイント

食後に歯みがきをしよう！

- ・みがき残しがないように丁寧に磨きましょう。
- ・小学校3年生くらいまでは、仕上げ磨きをしてあげましょう。



定期健診を受けよう！

- ・かかりつけ医を持ち、定期的に口の中をチェックしてもらいましょう。
- ・フッ化物塗布を定期的に行なうと、むし歯の予防になります。特に生え始めの歯に効果的です。



よく噛んでたべよう！

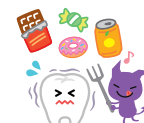
かさんまる
噛ミン30(厚生労働省より)
=ひと口30回以上噛もう

- ・よく噛むことで、強い歯やあごを作り、肥満予防や脳の働きを活発にします。
- ・唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防になります。



甘い食べ物・飲み物に注意！

- ・甘い飲み物や食べ物に含まれる砂糖は、むし歯菌の大好物！
- ・時間と量、回数(1日1~2回)を決めて、だらだら食べをしないようにしましょう。



豆腐入りつくね焼き



チェック

お弁当にもおすすめ!

【材料】(2人分)



- 木綿豆腐 …………… 1/2丁(150g)
- 鶏胸ひき肉 …………… 100g
- 長ねぎ …………… 10cm位
- 生姜 …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- 片栗粉 …………… 小さじ1
- サラダ油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- みりん …………… 小さじ1

お好みで… 青じそ ミニトマト

1人分
栄養価

エネルギー: 189kcal たんぱく質: 12.7g
脂 質: 11.8g 炭水化物: 6.6g
食物繊維: 1.4g 食塩相当量: 0.7g

【作り方】

- ① 長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ② 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで2分加熱する。ペーパーを換えて豆腐を崩しながら水気をとる。

- ③ ひき肉に②を入れて混ぜ、①と塩、片栗粉も加えてよく混ぜる。1人2個ずつの小判型にする。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で③のつくねを入れて両面焼き、中まで火を通し、いったん取り出す。

- ⑤ しょうゆとみりんを入れて④を戻し、からめながら汁気がなくなるまで焼く。

糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

小学校高学年 最優秀賞

薄味で

永く続ける

濃い人生

6月は食育月間

4日~10日は

「歯と口の健康週間」



2024 June

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	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						

花見川区健康課クックパッド公開中!

花見川区健康課クックパッド

詳しくはこちらを
チェック

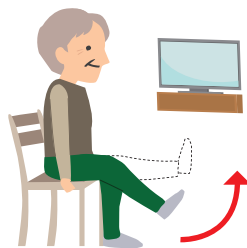




2024 July

ながらトレ

テレビを見ながら筋力アップ



椅子に深く座り、ゆっくり足を挙げていきます。膝を伸ばしきったら5秒止める。ゆっくりおろしていく。(左右2セット行う)

ポイント：背筋を伸ばして、息は止めないように行います。

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

バランスのよい食生活とは？

- 1日3食、規則正しく食べましょう。
- 食べ始めはまず野菜から。食物繊維のはたらきで血糖値の急な上昇を抑えてくれます。
- バランスよく、単品メニューにならないようにしましょう。
- よく噛んで食べることで早食いを抑え、満腹感アップ！
- アルコールは適量に！休肝日ももうけましょう



1食の中で 主食・主菜・副菜 を

主菜：肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体のおかず

副菜：たっぷりの野菜、きのこ、海藻など

主食：ごはん・パン・麺類などの炭水化物

牛乳：1日の中で適量プラス

果物：具だくさん

野菜の1日の目標 = 両手に3杯 350g (加熱した野菜は片手3杯)

両手1杯の緑黄色野菜 + 両手2杯のその他の野菜 (海藻、こんにやくなども含む)

野菜たっぷりでごんなイコト！

- ・かさ増しで食べ応えアップ！
- ・血糖値の上昇をゆるやかにする
- ・生活習慣病予防のための栄養素がたっぷり

「栄養の日」とは？ 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

キャベツのラー油和え



チェック

レンジで簡単に野菜をプラス一品！

【材料】(4人分)

- キャベツ 200g
- 油あげ 1枚
- ラー油 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 刻みねぎ 20g
- オイスターソース ... 小さじ1と1/3



【作り方】

- ① キャベツは小さめのざく切りにする。油あげは、キッチンペーパーに包んで油をとってから短冊切りにする。
- ② Aの材料は混ぜておく。
- ③ 耐熱容器に①を入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをかける。500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、③の水気を軽くしぼり、②で和える。

辛いのが苦手な方は
ラー油の量を調整してね



1人分 栄養価	エネルギー: 43kcal	たんぱく質: 1.5g
	脂 質: 2.8g	炭水化物: 2.5g
	食物繊維: 1.1g	食塩相当量: 0.2g

糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

小学校高学年 優秀賞

腹八分

まだ入るのが
ちょうどいい

8月4日は「栄養の日」

1日~7日は 栄養週間



2024 August

日	月	火	水	木	金	土
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 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

花見川区健康課クックパッド公開中！

花見川区健康課クックパッド

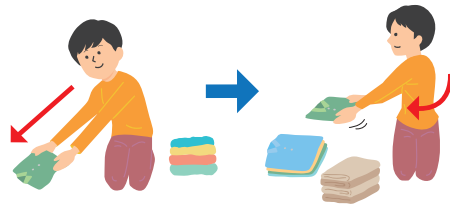
詳しくはこちらを
チェック





2024 September

ながらストレッチ 洗濯物たたみストレッチ



ポイント：両手をそろえて行う。

洗濯物を前に置き、正座姿勢をとる。洗濯物をたたみ、両手をそろえて斜め前のできるだけ遠くに置く。更に、真横に状態を大きくねじって仕分ける。

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

気軽に楽しく運動習慣

からだを動かすと血液中のブドウ糖を細胞へ取り込む作用が高まり、血糖値が下がります。

食後30～60分の運動が効果的です。運動は20分以上続けることが効果的ですが、まとまった時間をとるのが難しい場合は、今より1日10分多く、からだを動かすことを意識してみましょう。

良い歩き方のポイント

顔 視線はまっすぐ

背筋を伸ばす 背中

歩くペース 息がはずむ程度の速さで

前後に大きく振る 腕

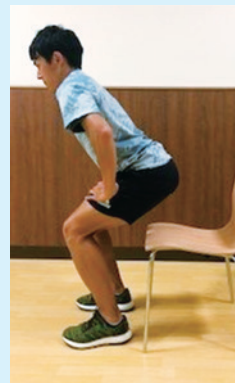
歩幅 ・膝を伸ばし着地はかかとから
・歩幅は大きめに



普段の歩幅 + 10cm

<スクワット>

- ① 足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く。
- ② 椅子に腰かけるイメージで腰を下げる。
- ③ ゆっくりと元に戻ることを繰り返す。



* ひざがつま先より前に出ないように

<資料提供> スポーツクラブ&スパルネサンス幕張

<かかと上げ>

両足をそろえて立ち、かかとを上げ下げする。

10～20回で1セット。
1日に2～3セット。



* できるだけゆっくり上げ、ゆっくり下げるようにしましょう。

<資料提供> 健康運動指導士 濱 純子
<撮影協力> スポーツクラブ&スパルネサンス幕張

鶏の梅しそまき



チェック

巻きまきして見た目もかわいく、お弁当にも!

【材料】(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 1枚
- こしょう 少々
- 大葉 4枚
- 粉チーズ 大さじ2
- 練り梅 小さじ1
- 油 小さじ1
- ベビーリーフ 適宜



【作り方】

- 鶏むね肉は開いてたたき、厚さを均一にして、こしょうをふる。
- ①に大葉を敷き、練り梅をのせ、粉チーズを全体にふり、手前からしっかりと巻く。
- ②をクッキングシートでしっかり包み、フライパンで時々転がしながら蓋をして蒸し焼きにする。
- 八分通り火が通ったら、クッキングシートをはずし、油を足して焼き色がつくように焼き、蓋をして蒸らす。
- 仕上げにベビーリーフを添える。



電子レンジで手軽にクッキング

②をラップで巻き、500Wで2分位加熱し、上下をかえて1分半位加熱する。
(加熱具合を見て加熱時間を調整する)

1人分 栄養価	エネルギー: 144kcal	たんぱく質: 20.0g
	脂質: 5.1g	炭水化物: 4.4g
	食物繊維: 0.5g	食塩相当量: 0.5g

糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

一般 最優秀賞

塩分を
控えて素材の
うまみ知る



2024 October

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
				市民健康づくり 週間(~16日) 目の愛護デー		
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

花見川区健康課クックパッド公開中!

花見川区健康課クックパッド

詳しくはこちらを
チェック





2024 November

ながらトレ

布団で手足ぶらぶらストレッチ



ポイント：ゆったりした気持ちで行う。

仰向けになり、両手両足を上げる。体の力を抜いて、両手長足をぶらぶらと揺らす。(30秒×2セット行う)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8 いい歯の日	9
10	11	12	13	14 世界糖尿病デー	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

歯周病を予防しよう！

千葉市では、40歳以上の2人に1人が歯周病です。歯周病は、糖尿病や心筋梗塞といった全身の健康にも影響を及ぼします。歯周病予防には、毎日のセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケアの両方が大切です。どちらも欠かさずに継続し、歯周病予防に取り組みましょう。

セルフケアのポイント

歯みがき



歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。



毛先を歯面にきちんと当てる。



軽い力で小刻みに歯ブラシを動かす。

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう！

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。

デンタルフロス
歯間ブラシの
使い方は動画は
こちら↓

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



厚生労働省：e-ヘルスネット

磨きにくいところに…タフトブラシを使おう！

毛束が1束になっている小さな歯ブラシです。
歯ブラシの毛先が届きにくい部位をピンポイントで磨くことができます。
歯みがきの後に、磨き残しが気になるところに使用しましょう。



歯と歯の間、歯ぐきの境目



かみ合わせや奥歯の奥



歯並びの良くない部分

定期健診を受けよう！

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。



パン de ティラミス風



チェック

マスカルポーネチーズの代わりに水切りヨーグルトを使って大幅にカロリーダウン!

【材料】

(4人分 容量150ml程度のグラス4つ分)

- プレーンヨーグルト …… 200g
- いちごジャム …… 120g
- 食パン(8枚切り) …… 1枚半
- ベリーミックス(冷凍) …… 40g
- コーヒー(濃いめ) …… 150ml

コーヒーの代わりに牛乳や紅茶でも◎

【作り方】

- ① プレーンヨーグルトを水切り(2時間以上)する。
- ② 食パンを1.5cmの角切りにし、濃いめに入れたコーヒーに浸す。
- ③ 透明な器4つに②の食パン→ジャム→①のヨーグルト→ベリーミックス、さらにパン→ジャム→ヨーグルト→ベリーミックスの順で層になるように重ねる。



季節のフルーツで楽しくアレンジしてね!



1人分 栄養価	エネルギー: 148kcal	たんぱく質: 3.0g
	脂質: 2.1g	炭水化物: 28.2g
	食物繊維: 1.7g	食塩相当量: 0.2g

糖尿病予防啓発標語

令和4年度作品

一般 優秀賞

習慣で

未来の自分
いま
作る現在



2024 December

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	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

花見川区健康課クックパッド公開中!

花見川区健康課クックパッド

詳しくはこちらを
チェック



健診を受けよう！

○がん健診等

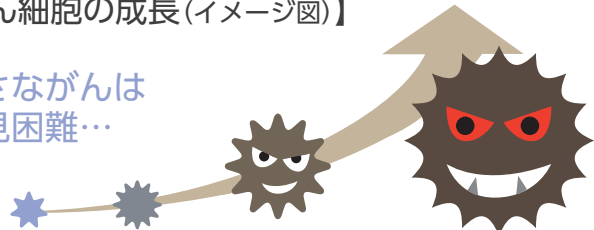


早期発見、早期治療が重要です！ [千葉市 がん検診](#)

がんを早期発見できる
期間はわずかです

【がん細胞の成長(イメージ図)】

小さながんは
発見困難…



早期発見すれば治癒率が高い！

定期的を受診し、
進行する前に発見を！

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

○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。

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

健康に関する教室・相談

健康課では、みなさまの健康づくりに役立つ
各種教室や相談を行っています。

教室や講演会

生活習慣予防、食生活、
歯と口の健康、運動、
介護予防等をテーマに
医療専門職等が行います。



相談

保健師、管理栄養士、
歯科衛生士が身体・禁煙・
食事・歯と口の健康等の
相談に応じます。



詳しくは、市政だよりやホームページをご覧ください。

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

