

花見川 健康づくり支援マップ

令和8年6月発行 千葉市

100年を生きる 千葉市

千葉市では、さまざまな世代の皆さんが、自分にあった健康づくりができるよう、身近な地域の健康づくり情報をお伝えしています。

花見川糖尿病Oプロジェクト推進中



チキンと野菜のスープカレー
～レシピは内面をご覧ください～

花見川糖尿病Oプロジェクトイメージキャラクター「ロット」

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
FAX:043-275-6298
E-mail:kenko.HAN@city.chiba.lg.jp

健康課では、区民の皆様健康づくりのため、各種教室、相談や申請受付を行っています。詳しくは各班へお問い合わせください。毎月1日発行の市政だより、千葉市ホームページでもご案内しています。

【母子健康包括支援担当】
TEL: 043(275)2031
妊娠前から子育て期まで切れ目なく支援します。

すこやか親子班 TEL:043(275)6295

- 母子健康手帳の交付 ●乳幼児健康診査 ●母親と父親学級
- 育児に関する相談・講演会・育児サークル ●女性のための健康相談
- 家庭訪問 ●産後ケア事業登録申請の受付 ●妊婦のための支援給付金
- 里帰り等妊産婦及び1か月児健康診査・新生児聴覚検査費用助成申請の受付
- 自立支援医療費(育成医療)・未熟児養育医療給付申請の受付

健康づくり班 TEL:043(275)6296

- 健康づくりや介護予防に関する講演会・教室・相談 ●家庭訪問
- 食生活・栄養に関する教室・相談 ●歯科口腔保健に関する教室・相談
- 禁煙サポート ●禁煙外来治療費助成 ●がん患者支援事業申請の受付

こころと難病の相談班 TEL:043(275)6297

- 精神保健福祉相談 ●デイケアクラブ
- 精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療)助成申請の受付
- 特定医療費(指定難病)助成申請の受付
- 小児慢性特定疾病医療費助成申請の受付
- 肝炎治療医療費助成申請の受付

本当に知っている?たばこのこと

たばこの有害物質は、がんや脳卒中、心筋梗塞等様々な疾患のリスクを高めます。加熱たばこもニコチンや有害物質を含んでおり、健康被害が少ないという科学的根拠はありません。

たばこによる日本人の年間死亡者数(推計)
喫煙:約19万人 受動喫煙:約1万5千人
たばこの煙は吸う人の健康だけでなく、周りにいる人の健康も損ないます

たばこをやめたい!と思ったら...

方法1 禁煙外来を受診する!
一定の条件に当てはまる場合は保険診療が可能です。
※千葉市禁煙外来治療費助成事業(助成上限額:1万円)
禁煙外来でかかった治療費を助成しています。

方法2 禁煙サポートを利用する!
たばこの依存度を確認し、ご自身に合った効果的な禁煙方法を看護職と一緒に考えます。

方法3 その他
薬局・薬店でニコチンガムやニコチンパッチを購入するなど

健康づくり応援店

「健康づくり応援店」とは、飲食店などを利用の際に自分の健康状態に合ったものを選択できるよう、栄養成分表示や健康に関する情報などを提供しているお店です。

【花見川区 登録店舗】(令和8年3月31日現在・登録日順)
ミニストップPasar(常盤下町店(常盤町)) / ミニストップ千葉花見川2丁目店(花見川町)
ペーパードライヴ(柏井町) / コープ花見川店(作新台) / コープ常盤駅北口店(常盤町)

登録店舗は順次更新中
市内全店舗の情報は、ホームページをご覧ください。 ホームページ 健康づくり応援店

～健康なまち 花見川を目指して～ 生活習慣 花まる宣言

～今日のあなたに、花まるを♪～
「生活習慣 花まる宣言」とは?
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。

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。主なものに、2型糖尿病、肥満、高血圧、高脂血症(家族性ものを除く)などがあります。

あなたの生活習慣は、いくつ「花まる」がつかますか?

- 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
- ストレスの解消法がある
- 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!

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
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
- 毎日の体重測定
糸ようじや、歯間ブラシも使いましょう。
- 十分な睡眠
よく眠ると心と体の疲れがとれます。
- たばこ(の煙)を吸わない

～令和8年プラン推進テーマ～ 「自分もみんなも元気に!健やかな未来づくりの第一歩」

食育

～おいしいね、たのしいね、たべるとだいたいだね～
第4次千葉市食育推進計画を策定し、食育を推進しています
毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食事は「バランスよく」と「減塩」を心がけて
食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。食事をバランスよくとることで、いろいろな栄養素をとることができます。また、今より薄味を心がけることも大切です。

副菜 野菜・いも・海藻きのこ等

主菜 卵・肉・魚大豆製品

主食 ご飯・パン・麺類

「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ」

千葉市は、民間企業と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。ポイントやコツをつかんで、おいしく賢く減塩しませんか。
詳しい活動内容や共同作成レシピはこちら!

地域では、食育推進員が食育の普及啓発のため活動しています。市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

チキンと野菜のスープカレー

〈材料〉4人分

材料	目安量	1人分(g)
鶏もも肉	280g	70
マヨネーズ	大さじ1	3.5
おろししょうが	小さじ1/2	0.8
おろしにんにく	小さじ1/2	0.8
なす	1本	25
赤パプリカ	1/2個	20
オクラ	6～8本	15
カレー粉	小さじ2	1
水	600ml	150
しょうゆ	小さじ1	1.5
みりん	小さじ2	3
コンソメ顆粒	小さじ2	2

旬やお好みの野菜を入れてみよう。

カレー粉の風味で少ない調味料でも、おいしくいただけます。

ごはんやパン、オートミールなどと一緒に召し上がってください。

〈作り方〉
①鶏肉は一口大に切って、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鍋に鶏肉を皮目から焼き、フタをして弱～中火で焼き色がつかうまで焼く。
④鍋になす、オクラを入れ焼き色がつかうまで炒めたら、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、水を加えて煮立たせ、調味料で味を整える。

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 170Kcal 食塩相当量 1.3g

2型糖尿病等の生活習慣病予防のための管理栄養士おすすめレシピをクックパッドに掲載中!

令和7年度 糖尿病予防啓発標語 最優秀・優秀作品



小学校低学年の部

最優秀賞 朝ごはん 毎日食べよう やさいもね! 青木 陸斗さん
優秀賞 おにごっこ、しぼうもいっしょに にげて行く 神谷 莉里紗さん

小学校高学年の部

最優秀賞 朝ごはん しっかり食べて やる気出す 鈴木 涼介さん
優秀賞 守ろうよ 適度に運動 笑う未来 田辺 友希さん

一般の部

最優秀賞 スマホより まずは歩こう 花見川 牧野 ゆかりさん
優秀賞 階段を 上げれば下がる 血糖値 向井 咲さん

生活習慣病予防の方法や大切さがわかるような標語を募集します
毎日の「食事」「運動」「休養」などの生活のしかた(生活習慣)で、2型糖尿病、肥満、高血圧などの病気を防ぐことができます。皆さんもこの機会に、ご自身の生活習慣を振り返り、健康的な生活習慣のポイント、大切さを標語として考えてみてください。

応募資格▶花見川区に在住・在勤・在学の方
応募方法▶市政だより(7月号)に掲載します
応募期間▶令和8年7月1日(水)～9月1日(火) 必着
発表▶内部選考の上、決定します。選ばれた作品は、花見川区健康課のホームページに掲載予定です。

～フレイルを予防して健康長寿～

フレイルを知っていますか?
フレイルとは、加齢により心と身体の活力が弱まった、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の間にある虚弱の状態です。

まだ間に合います。フレイルは予防・改善ができます!
フレイルであることに早めに気づいて、生活習慣の改善や運動、社会参加など適切な対策をすることで、健康な状態へ戻ることができます。

食べて元気に
○一日3食、偏りなくバランスよく食べる。
○肉や魚、卵などの動物性たんぱく質をとる。

身体を動かす習慣を
家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなることが心配です。日頃から身体を動かす習慣を持ちましょう。
自宅でできる体操をホームページで紹介しています。

人とつながり
健康長寿には、人とのつながりが大切です。趣味やサークル活動、地域の行事への参加など、楽しさややりがいの持てる、自分にあった活動を見つけてみましょう。

口の健康
○しっかりかんで食べる。 ○かかりつけ歯科医を持つ。
○オーラルフレイル(むせる・食べこぼすなど)に気を付ける。
○口腔体操で口周りの筋肉を鍛える。 ○丁寧に歯をみがく。

がん検診・特定健診

この封筒、見覚えありませんか?

あなたの大切な命を守る がん検診・特定健康診査・健康診査のお知らせです。

受診方法・対象年齢など詳しくはこちら▶

千葉市 がん検診 検索 ▶ ●がん検診について TEL 043-238-1794
千葉市 特定健診 検索 ▶ ●特定健康診査・健康診査について TEL 043-238-9926

※特定健康診査・健康診査については、千葉市国民健康保険、千葉県後期高齢者医療制度以外の方は、加入している健康保険組合又は勤務先にお問い合わせください。
※上記封筒は対象の方に送付しておりますが、お手元がない場合は上記2次元バーコードまたは電話により発行・再発行ができます。

フレイルチェックをしてみよう(☑してみてください。)

- *3つ以上当てはまったら、フレイルの可能性あり!
- *1つでも当てはまったら、フレイル予備群です!

たくあんなどのかみ応えのある食べ物が食べにくくなった
 お茶や汁物でむせることがある
 青信号の間に横断歩道が渡れなくなった
 ペットボトルやビンなどのふたを開けられなくなった
 週に1回も外出しないことが度々ある
 家族や友人との交流がほとんどない

健康課では、「フレイル予防のコツ」をお伝えする講座を開催しています。ぜひ、ご利用ください。

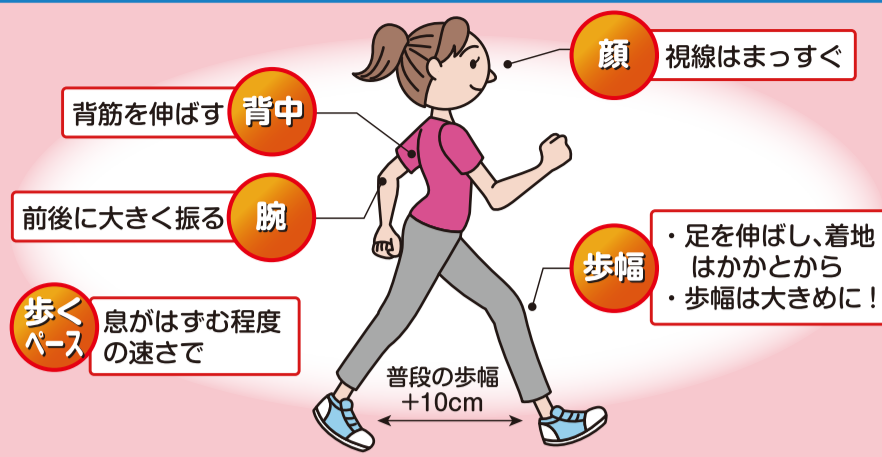
働き盛り世代からの健康づくり

従業員の健康づくりに取り組む市内の事業所を「千葉市健康づくり推進事業所」として認証し、職場の健康づくりを応援しています。 千葉市 健康づくり推進事業所

【健康づくり推進事業所(令和8年4月1日現在)】

事業所名	クラス別・認証順
スカーレット	株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 募張24 明治安田生命保険相互会社募張新都心営業所 はぎの社会保険労務士法人 募張実業株式会社 一般社団法人 鷹之台カントリー倶楽部 社会福祉法人晴山会 特別養護老人ホーム晴山苑
グリーン	株式会社 リード 株式会社土屋商事 株式会社THD 北川グレステック株式会社 募張あいけいクリニック フラップ 鉄腕アットホーム オリブハウス NPO法人子育て110番 宏大株式会社 株式会社 ESOH group 米盛電設工業株式会社 株式会社関鉄工所 大雅工業株式会社 株式会社エール・クリエイト 千葉市千葉商工会トランスポート 西岡空調設備株式会社 有限会社 京業工業 エヌケイ産業株式会社 株式会社Reaf

ウォーキングのポイント



10分間歩いて消費するエネルギー
 酸素の摂取量……………10分間で6,300ml ⇒6,300ml×5kcal
 酸素1ℓあたりのエネルギー消費量……………5kcal ⇒およそ30kcal
 ※消費エネルギー…所要時間は体重60kgの人が分速70m(3つ歩き)歩いた場合で算出。
 ※歩数は標準的な1歩60cmで算出。
 ウォーキングや水泳などの**有酸素運動**は、体脂肪をエネルギー源として使い、燃焼させることができます。20分以上続けると効果的です。

ちばしウォーキングポイント参加者募集中!!

ウォーキング等に取り組むと「ちばシティポイント」がもらえます。
 ▶一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングをおすすめします。
 ▶1日6,000歩以上の身体活動が健康の維持増進につながると言われています。
 ナビダイヤル：0570-056-132
 詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。
 ちばしウォーキングポイント [検索](#)

チャレンジ運動講習会

事務所や自治会などで健康づくりを行っている、または新たに始めようとしているグループに、健康づくりに関する正しい知識や手軽にできる運動を身につけていただくために健康運動指導士などを派遣します。
 日常生活のなかで、無理なくできる運動を仲間とチャレンジしてみませんか？
 ホームページ [千葉市 チャレンジ運動講習会](#) [検索](#)

運動自主グループの登録

運動自主グループは、健康づくりのために、誰でも、どこでも、手軽にできる運動を自主的に実践しているグループです。市では、3年以上継続しているグループを対象に表彰を行っています。運動自主グループの主な活動の内容、日時及び場所や新規登録の方法について情報を発信しています。
 令和7年度 表彰グループ ①さわやか太極拳 ②浪浜公園ラジオ体操会 ③みずみ朝顔会



詳しくは、[千葉市 健康づくりのための運動自主グループ](#) [検索](#)
登録グループの要件
 ▶市内で、週1回以上自主的に5人以上で健康づくりのための運動を継続している。
 ▶運動の種類は、勝敗目的がなく、誰でもどこでも手軽にできる運動に限ります。(ラジオ体操、ウォーキング、太極拳など)
 ●問い合わせ先：花見川保健福祉センター健康課 健康づくり班
 TEL：043-275-6296

地域の仲間と健康づくりで賞品をゲット!

地域の自主グループや自治会などで健康づくりに取り組み、500点以上集めると抽選で85団体(予定)に賞品が当たります。申込は、令和8年7月頃から開始予定!
対象 5人以上で定期的に活動している18歳以上の市民の集まり
参加申込期間(予定) 令和8年7月から12月頃まで
賞品 商品券、千葉市の特産品など
 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
[千葉市 地域の仲間と健康づくり!](#) [検索](#)

シニアリーダー体操教室

介護予防のための知識や運動指導の技術を学んだボランティア(シニアリーダー)が、公民館などで体操教室を開催しています。(内容：骨盤体操、スクワット、腹筋・背筋、脳トレなど)
 開催場所等につきましては、シニアリーダー事務局にお問い合わせください。
シニアリーダー事務局：TEL043-300-3356



「通いの場」や「交流の場」などの情報は「千葉市の生活支援サイト」で検索!

生活支援コーディネーターが集めた、高齢者の在宅生活を支えるための地域資源情報を掲載しています。
 お住まいの近くにある、気軽ににおしゃべりできる場所や体操・趣味活動ができる場所の情報、暮らしに役立つ生活支援サービスの情報などをインターネットで検索することができます。
 ホームページ [千葉市 生活支援](#) [検索](#)

生活習慣 花まる宣言 花見川健康マッパ



花見川サイクリングコース

区のシンボル「花見川」の川岸には、人・自転車専用の遊歩道・サイクリングコースが設置されています。千葉市弁天橋～稲毛海浜公園(検見川の浜)間の全長14.3キロメートルのコースで、釣やサイクリングを楽しむ家族の姿など、自然に囲まれた区民の憩いの場となっています。

※令和8年1月中旬から令和8年10月頃まで、護岸工事を行うため、花島橋から弁天橋までの区間で通行止めとなっております。

サイクリングコースの詳細についてはこちら [QRコード](#)

見どころの1 オオガハス

しらさぎ公園では、千葉市の花、オオガハスを見ることができます。夏の早朝に開花し、正午ごろ閉じます。朝のウォーキングの際立ち寄りみましょう。

見どころの2 桜の名所

花島公園お花見広場、花見川千本桜緑地(区役所付近)、花見川桜並木(坊辺田付近)
 「花見」川区にはお花見スポットが沢山あります。
 春は身近な人を誘って、桜を見に行きましょう。
 花島公園では、桜以外にも四季折々の花を楽しむことができます。

1 花島公園お花見広場 2 花見川沿いの桜 3 花見川千本桜緑地 4 花園グリーンベルト

運動自主グループ一覧

ひとりではなかなか継続しない運動も、地域の仲間と一緒にならできるかも!しれません。下記の会場へぜひ足を運んでみてください。(R8年4月時点)

グループ名	場所	主な活動	活動日と時間
1 横戸台ラジオ体操の会	横戸台北公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天除く
2 こてはし台6丁目公園太極拳クラブ	こてはし台6丁目公園	太極拳 ウォーキング	月～土 7時～7時30分 雨天除く
3 朝活太極拳の会	こてはし台公園	太極拳	月～土 7時～7時30分 雨天・祝日・大雪除く
4 ハッスル会	千種第2公園	ラジオ体操 グラウンドゴルフ	毎週 土 9時30分～
5 カルガモ会	千種台ハイツ自治会館	ちばしいきいき体操	毎週 木 10時～11時 祝日除く
6 みずみ朝顔会	みずみ公園	ラジオ体操 ウォーキング グラウンドゴルフ	毎日 6時30分～7時45分 12/25～3/1は除く
7 こてラジオ会	横橋公園	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 6時～6時40分 雨天除く
8 花見川団地住宅自治会むつみ会	花見川団地(分譲住宅)桜通り	ラジオ体操 ウォーキング グラウンドゴルフ	毎週 火 9時～12時
9 花見川健康体操クラブ	花見川団地商店街内型広場	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時40分 雨天除く
10 さわか太極拳	花島公園花島コミュニティセンター前広場(東屋近く)	太極拳	月・水・土 7時30分～ 雨天除く
11 いきいき体操操作	新台自治会館	ちばしいきいき体操	毎週 金 13時30分～14時30分 8月、年末年始除く
12 ボランティア絆	さつきが丘西公園	ラジオ体操	月～金 6時30分～ 雨天・祝日土日除く
13 貝塚公園歩こう会	横橋貝塚公園	ラジオ体操 ウォーキング	月～土 6時～7時 雨天除く
14 桜公園ラジオ体操の会	宮野木台4丁目桜公園	ラジオ体操 ウォーキング	ラジオ体操 毎日7時～7時10分 ウォーキング 土日7時～8時 雨天・1/1～1/3除く
15 あさみやラジオ体操会	あさみや公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天・1/1～1/3除く
16 朝日ヶ丘ヒジ自治会	朝日ヶ丘第2公園	ラジオ体操	月～土 6時30分～6時40分
17 朝日ヶ丘ラジオ体操同好会	にれの木台団地広場	ラジオ体操	月～金 7時35分～7時50分 祝日を除く
18 公園ヨガ西小中台	西小中台団地南辺貝塚公園または団地集会所	声ヨガ 拍手ヨガダンス 森林ヨガ	毎週 水 10時～11時
19 ホームランドラジオ体操クラブ	畑町公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～ 雨天・12/31～1/3除く
20 空公園体操	花園公園(船安公園)	ラジオ体操	毎週 月 9時30分～ 雨天除く
21 武石町2丁目町内会ラジオ体操同好会	武石町2丁目街区公園	ラジオ体操	月～金 6時30分～6時45分 雨天・祝日除く
22 検見川体操会(検体会)	清水代公園	ラジオ体操 ウォーキング	毎日6時30分～ (ストレッチャは6時～) 休日も実施 雨天除く
23 MFHラジオ体操	幕張町5丁目公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天除く
24 幕張台公園ラジオ体操会	幕張台公園	ラジオ体操 第2・4土曜日は公園清掃	毎日 6時25分～6時45分 小雨決行、雨天除く
25 旭日太極拳会	月～土：幕張台公園 日：上の台小学校	太極拳	月～土 5時45分～6時20分 日 7時～8時 雨天除く
26 浪浜公園ラジオ体操会	浪浜公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～
27 浜田川リバーサイドクラブ	浜田川暗渠出口付近	ラジオ体操	毎日 6時30分～ 雨天除く
28 幕張ラジオ体操会	幕張公園	ラジオ体操	毎日 6時30分～6時45分 雨天除く

親子の健康づくり(子育て支援)

小学校就学前のお子さんとその保護者が気軽に利用できます。一緒に遊んだり、交流を通して、育児や健康などの情報交換ができ、子育ての不安や悩みを相談できる施設です。妊娠中から利用できます。

施設名	所在地	電話番号
地域子育て支援センター 子育てひろば・ちどり	検見川町3-331-4 (ちどり保育園内)	043-276-3508
花見川・子育てリラックス館	花見川3-28-101 (花見川団地商店街内)	043-215-2346
幕張本郷・子育てリラックス館	幕張本郷2-8-23 (アマティ望月101号室)	043-276-7481

公民館

地域住民の「つどい・まなび・つなぐ」ための生涯学習の場です。各年代層を対象に講座・イベントなどの学習機会や、多様なサークル活動を通じたふれあいの機会を提供しています。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

公民館	所在地	電話番号
幕張公民館	幕張町4-602	043-273-7522
花園公民館	花園3-12-8	043-273-8842
横橋公民館	横橋町162-1	043-259-2958
検見川公民館	検見川町3-322-25	043-271-8220
花見川公民館	柏井町1590-8	043-257-2756
さつきが丘公民館	さつきが丘1-32-4	043-250-7967
こてはし台公民館	こてはし台5-9-7	043-250-7977
長作公民館	長作町1722-1	043-258-1919
朝日ヶ丘公民館	朝日ヶ丘1-1-30	043-272-4961
幕張本郷公民館	幕張本郷2-19-33	043-271-6301

コミュニティ施設

地域のコミュニティ活動や市民交流の拠点施設です。施設の利用をご希望の方は、利用方法(申込方法・料金・時間・部屋など)について直接、各コミュニティセンターへお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
畑コミュニティセンター	畑町1336-2	043-273-5454
幕張コミュニティセンター	幕張町3-7730-4	043-272-5001
花島コミュニティセンター	花島町308	043-286-8822

スポーツ施設

事前の予約が必要な施設もありますので、利用については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地/電話番号	内容
こてはし温水プール	三角町750 043-216-0090	プール(屋内)・スポーツ室 トレーニング室 多目的ホール・研修室
横橋公園野球場	三角町656-4 043-258-9690 (宮野木スポーツセンター)	野球場
花島公園スポーツ施設	花島町308 043-286-8825	体育館・球技場・庭球場 弓道場・トレーニング室

満60歳以上の方の集いの場

満60歳以上の市民が、健康で生きがいのある生活が送れるように、各種相談、健康増進、教養の向上及びレクリエーション活動を行うことができる施設です。詳しい内容や利用方法については、各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
花見川いきいきプラザ	三角町750	043-216-0080
花見川いきいきセンター	花見川9-1	043-286-8030
さつきが丘いきいきセンター	さつきが丘1-32-3	043-250-4651

高齢者の身近な相談窓口 あんしんケアセンター

高齢者が住み慣れた地域で、安心した生活が送れるよう、介護や福祉などに関する様々な相談に応じるほか、介護予防ケアプランの作成や権利擁護などの支援を行います。お住まいの地域ごとに担当のセンターが決まっておりますので、お問い合わせください。

施設名	所在地	電話番号
あんしんケアセンター こてはし台	こてはし台5-1-16	043-258-8750
あんしんケアセンター花見川	花見川3-19-105	043-250-1701
あんしんケアセンター さつきが丘	さつきが丘2-1-1 ビューアイランド さつきが丘106号	043-307-3225
あんしんケアセンター にれの木台	朝日ヶ丘2-1-7-2	043-205-4851
あんしんケアセンター花園	花園2-8-24	043-216-2610
あんしんケアセンター幕張	幕張町5-460-1	043-212-7300

編集：花見川保健福祉センター健康課 健康福祉部健康推進課 発行：令和8年6月