

稲毛 健康づくり支援マップ

さまざまな世代の皆さんが、自分に合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掲載しています。

おすすめ！ 管理栄養士作成おいしい減塩メニュー



旬彩つくね 彩り煮込みハンバーグ

作り方は 稲毛区健康課 減塩レシピ 検索

稲毛区健康スローガン 「自分の血圧 知っていますか？」

稲毛保健福祉センター健康課

〒263-8550 千葉市稲毛区六川14丁目12番4号
FAX:043-284-6496
E-mail:kenko.INA@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(284)8130
妊産婦から子育て期まで切れ目なく支援します。

稲毛区健康課 検索

すこやか親子班 TEL:043(284)6493

- 母子健康手帳の交付 ●乳幼児健康診査 ●母親父親学級
- 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(284)6494

- 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(284)6495

- 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

健康課とともに活動している地域の方々

食育推進員

市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け地域の健康づくりのために「食」をとおしたボランティア活動を行っています。食育推進員による料理講習会に関するお問い合わせ、活動の依頼などは、健康づくり班までご連絡ください。



「食育キャッチフレーズ」おいしいね、たのしいね、たべろってだいじだね
毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」
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

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を提供しているお店です。

【稲毛区 登録店舗】(令和8年3月31日現在・登録日順)
山水(山水町) / 千葉大学生生活協同組合 フードコート1-2-3(弥生町) / 千葉大学生生活協同組合 ライフセンター(弥生町) / 美加の台所(弥生町)

登録店舗は随時更新中！ 市内全域の情報は、ホームページ健康づくり応援店 検索

～健やか未来都市ちばプラン令和8年度取組みテーマ～ 「自分もみんなも元気に！健やかな未来づくりの第一歩」

稲毛区は、血圧が高め(140mmHg以上)の人の割合が多い傾向が続いています。
令和6年度千葉市特定健康診査・健康診査結果より(対象:40歳以上75歳未満)

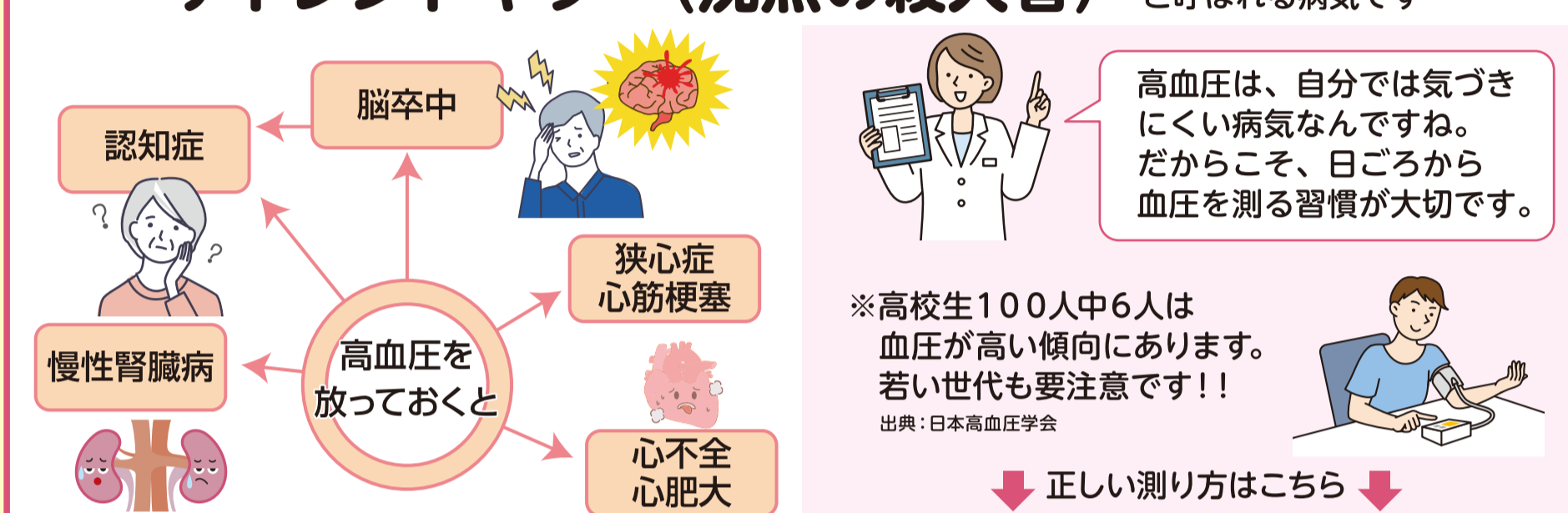
「自分の血圧 知っていますか？」

を掲げ高血圧予防に取り組んでいます。
高血圧の人も、そうでない人も血圧測定の習慣が健康につながります。

自分の血圧を知ることからスタート!!

高血圧は、数値が高くても自覚症状がほとんどないまま進行する

“サイレントキラー(沈黙の殺人者)”と呼ばれる病気です



測定の習慣をつけましょう

ご自宅に血圧計がある方
家庭血圧測定がうまくいくコツ

- 朝** ●起床後1時間以内 ●トイレの後 ●朝食前 ●薬を服用する前
- 夜** ●就寝前 ●入浴直後や飲酒直後は避ける

同じ時間 同じ環境 1日2回

高血圧の判定では、病院などで測る診察室血圧よりも家で測る家庭血圧を優先しています。

ご自宅に血圧計がない方 「キオスク血圧測定」をおすすめします

「キオスク血圧測定」とは、「公共施設や薬局などに設置されている血圧計を活用して自分の血圧を測ること」区内の血圧計設置場所は、裏面に記載しています。ぜひ、ご利用ください。

- ▲「キオスク血圧測定」をして、130mmHgを超えていたら…
- 家庭で血圧を測定する
- 生活習慣を見直す(詳しくは血圧を適切に保つための10のヒントご参照ください)

血圧を適切に保つための10のヒント

日常生活の中で血圧を良好に保つための具体的なポイントをまとめたものです。減塩や適度な運動、体重管理など、誰でも取り組みやすい生活習慣が中心で、無理なく継続できることが特徴です。ぜひ、参考にさせていただきます。

- 食塩(ナトリウム)の摂取を減らしましょう**
食塩は1日6g未満が目標です。食塩を多く含む漬物や加工食品を控えて低塩調味料・食品に替えましょう。味付にお酢、香辛料やハーブなどを使いましょう。食品を選ぶ際、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。種類のスープを全部は飲まないようにしましょう。
 - カリウムを積極的に摂りましょう**
カリウムの豊富な野菜(350g/日)、果物(200g/日)、低脂肪の牛乳・乳製品を摂りましょう。減塩と共に積極的にカリウムを摂って「尿ナトリウム」を下げましょう。
注意：医療者にカリウム制限を指示されている方は除きます。
※「尿ナトリウム」とは食塩の主要成分であるナトリウムと、カリウムの比を示しています。ナトリウムが高いことは食塩の摂りすぎに加えてカリウムの摂取不足が推測され、高血圧や心臓病、脳卒中などを起こしやすいとされています。
 - 太りにすぎに注意しましょう**
BMI25kg/m以上の方は25kg/m未満を目指しましょう。
 - 運動する習慣を身に付けましょう**
ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上、低強度の筋力トレーニングのようなレジスタンス運動(スクワットやプランクなど)は毎日20分、両方合わせて行う場合は週2~3回程度。合計で週200分程度が理想です。
 - アルコールの飲み過ぎに気を付けましょう**
エタノールで男性20~30ml/日以下(おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)、女性は10~20ml/日以下が目標です。
 - 禁煙をしましょう**
加熱式たばこの新型たばこも含めて喫煙をやめましょう。禁煙する際は食事内容や量に気を付け、運動するなどして体重増加に注意しましょう。
 - 寒すぎに注意**
冬季室温は18℃以上をキープしましょう。寒い部屋では血圧が高くなる傾向があり、特に高齢者や高血圧の人は注意が必要です。
 - 良質な睡眠をとりましょう**
6~8時間の質の良い睡眠をとることは高血圧の予防や改善に役立ちます。
 - 便秘を避けましょう**
いきむことで血圧は上がります。便秘は心臓病や脳卒中とも関連します。毎日の排便を心掛けましょう。
 - リラックスを心がけましょう**
ストレスは血圧を上昇させる要因です。できるだけストレスを避け、リラックスできる時間を持ちましょう。リラックスする方法は、静かな環境や運動、社交的活や家族団らんなど様々ありますので、個々に合ったものを見つけてみましょう。
- ©日本高血圧学会 2025

歯が揺れた。予防しましょう、歯周病。歯周病は歯を失う原因第一位!

歯周病は磨き残しなどで蓄積した歯垢(プラーク)内の細菌が歯ぐきに炎症を起こす病気です。進行すると様々な病気を引き起こします。



歯周病の予防方法

- 丁寧な歯みがき**
優しい力で細かく磨きましょう
デンタルフロスや歯間ブラシ等をプラスしましょう
 - 規則正しい食習慣を意識する**
ゆっくりよく噛んで食事をしましょう
塩分を摂り過ぎると、口渴を引き起こしたり、血流を悪くして歯周病を悪化させる恐れがあります
 - ストレスを持ちこさない**
運動したり、リラックスして音楽を聞いたり、早めのストレス解消を心がけましょう
 - 禁煙のすすめ**
タバコは歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます
 - 定期健診を受ける**
歯周病のなり始めは痛みも少なく気づきにくいので、1年に2回は歯科医院で定期健診・歯石除去を受けましょう
- 歯ぎしりや噛みしめも歯周病の進行を早める原因に。
舌の汚れ(舌苔)を取ることで、薄味がわかりやすくなることも。

食塩の摂りすぎは、高血圧の要因の1つです! ~減塩しましょう~

1日の食塩摂取目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 (15歳以上)
高血圧の方は 6.0g未満 が目標です。 ※日本人の食事摂取基準2025年版

おいしく減塩するコツ

- うま味や酸味、辛味などを取り入れることで、うす味でもおいしい料理になります。
調味料を使いましょう。
 - ひと口味をしてから、調味料を使いましょう。
しょう油はかけずに、つける。
マヨネーズやケチャップなど塩分が少ない調味料をうまく使しましょう。
 - 種類のスープは残しましょう。
全部残せば2~3g減塩になります。
 - 栄養成分表示を確認しましょう
栄養成分表示 1包装当たり
熱量: ○○kcal
たんぱく質: ○○g
脂質: ○○g
炭水化物: ○○g
食塩相当量: ○○g
- 「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、おいしく減塩しましょう。詳しい活動内容や共同開発レシピはこちら → ちばしお 検索

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 →

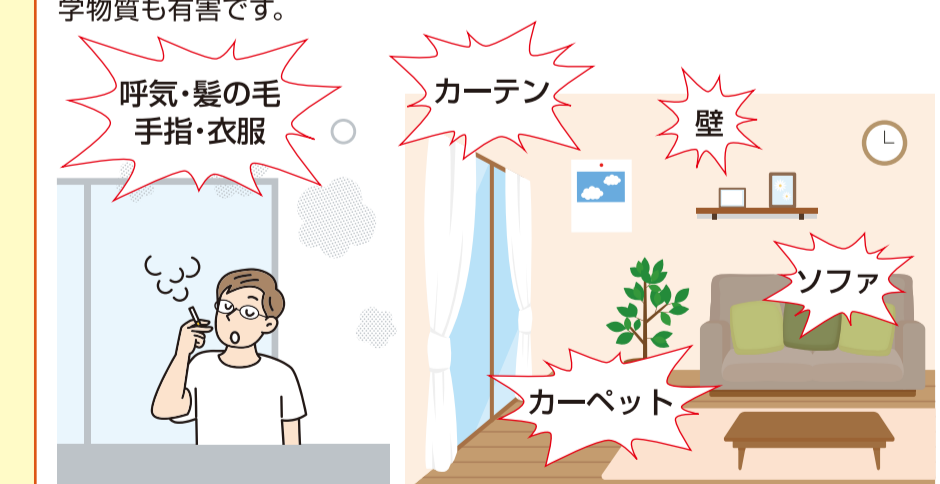
千葉市 がん検診 検索 ●がん検診について TEL 043-238-1794

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、加入している医療保険(健康保険組合等)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。

たばこによる健康被害 三次喫煙を防ごう!

たばこを吸った後の喫煙者の髪の毛や衣類、家具等の表面に付着した化学物質も有害です。



ベランダで吸っていても吐く息にたばこの化学物質が長い間残っています。

空気清浄機の利用や換気扇の下では防げません!

受動喫煙の害
妊娠・出産時の低出生体重児、胎児発育遅延、子どもの中耳炎、喘息、歯周病・むし歯などのリスクがあります。

医療機関での治療の選択肢が増えました!

千葉市の禁煙支援事業

禁煙外来治療費助成
千葉市に住民登録がある方は、禁煙外来でかかった治療費の一部助成が受けられます(助成上限額1万円)。詳しくはこちら →

禁煙サポート
面接や電話で、禁煙の取り組み方の紹介や、禁煙継続の秘訣をお伝えします。詳しくはこちら →

稲毛区の「公民館」

施設名	所在地	電話番号
小中台公民館	小中台5-7-1	043-251-6616
黒砂公民館	黒砂2-4-18	043-241-2811
轟公民館	轟町1-12-3	043-251-7998
稲毛公民館	稲毛1-10-17	043-243-7425
千草台公民館※	天台3-16-5	043-255-3032
草野公民館※	園生町384-93	043-287-3791
山王公民館※	六方町55-29	043-421-1121
都賀公民館※	作草部2-8-53	043-251-7670
緑が丘公民館※	宮野木町1807-3	043-259-2870

※は図書室のある公民館です。

コミュニティセンター・スポーツ施設

施設名	所在地	問い合わせ
穴川コミュニティセンター	穴川4-12-3	043-284-6155
長沼コミュニティセンター	長沼町461-8	043-257-6731

施設名/内容	所在地	問い合わせ
県総合スポーツセンター (野球場・陸上競技場・トレーニング室等)	天台町323	043-290-8501
長沼運動市民プラザ (庭球場・体育館・トレーニング室・多目的ホール等)	長沼原町304-1	043-257-1863
宮野木スポーツセンター (体育館・野球場・庭球場・トレーニング室)	宮野木町2150-4	043-258-9690

満60歳以上の方の集いの場 いきいきプラザ・いきいきセンター

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施設です。
内容の詳細や利用方法は各施設にお問い合わせください。

施設名	所在地	問い合わせ
稲毛いきいきプラザ	稲毛東6-19-1	043-242-8005
あやめ台いきいきセンター	園生町446-1 (あやめ台小学校内)	043-207-1388

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	問い合わせ
あんしんケアセンター山王	山王町162-1	043-304-7740
あんしんケアセンター山王宮野木出張所	宮野木町1730-66	043-307-9010
あんしんケアセンター園生	園生町470-1-101	043-306-6881
あんしんケアセンター天台	天台4-1-16	043-284-6811
あんしんケアセンター小中台	小中台2-10-8 IKビル小中台2階	043-307-5780
あんしんケアセンター稲毛	稲毛東3-6-28	043-216-2831

「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。
お住いの近くにある、気軽に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できます。

ホームページ [千葉市 生活支援](#) [検索](#)

稲毛区の子育て情報

★子育てサークル覧
保護者同士の交流や育児の情報交換の場を掲載中!
ホームページ [稲毛区 子育てサークル](#) [検索](#)

★「おたからぼけっとBABY」
稲毛区で子育てしやすい地域づくり活動をしている「稲毛・こどものOWAねっとわーく」による、親子の居場所紹介です。
ホームページ [稲毛・こどものOWAねっとわーく](#) [検索](#)

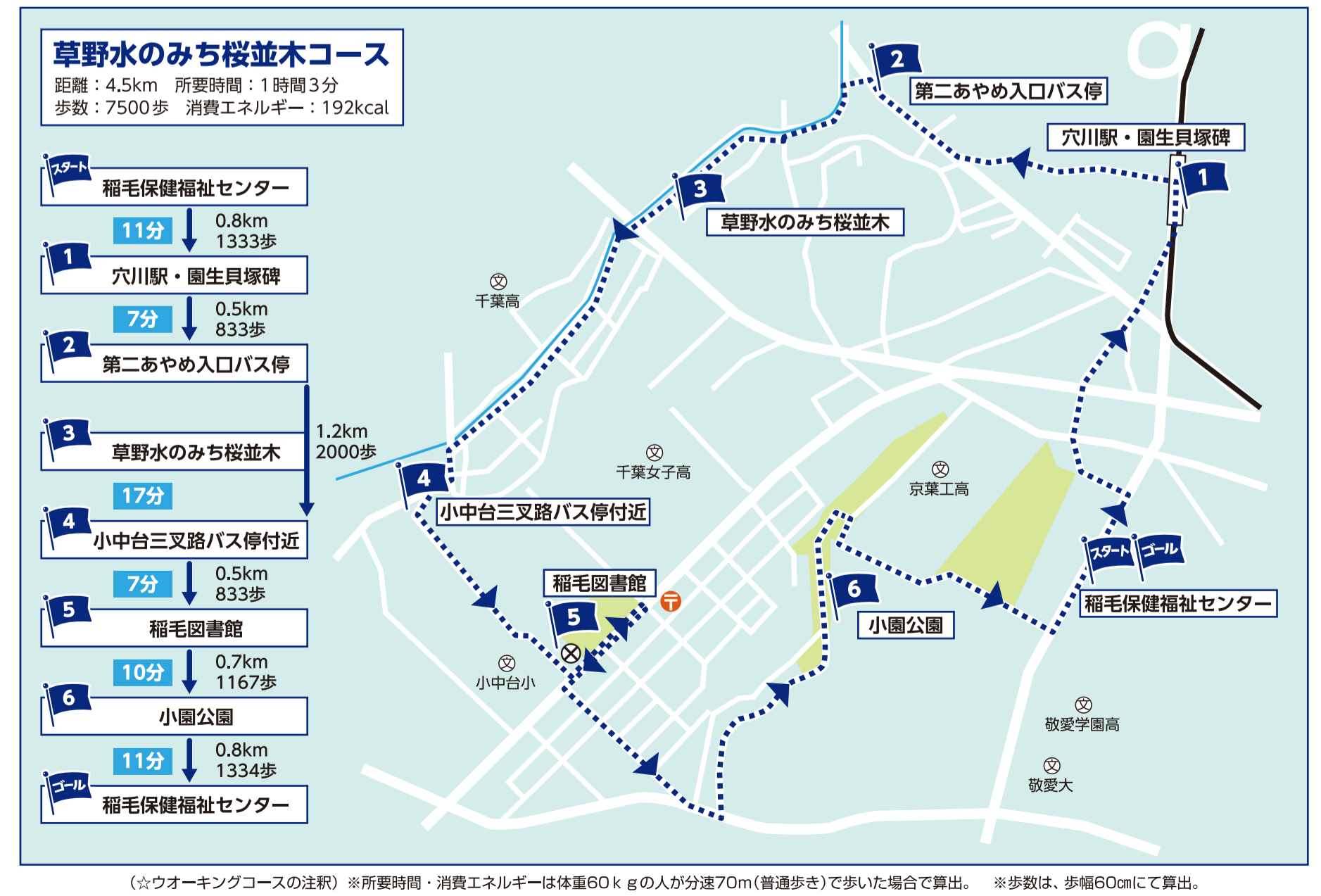
親子の健康づくり(子育て支援)

小学校就学前のお子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	問い合わせ
地域子育て支援センター 子育てひろば・いなげ	小中台2-10-1 (稲毛保育園内)	043-251-8190
小ばと 子育てリラックス館	天台1-7-10 (小ばと子育て支援センター2階)	043-252-4188
そののう 子育てリラックス館	園生町451-15 (プラザ園生1階)	043-285-2888
子育てリラックス館 園生出張ひろば(※)	園生町1107-7生活クラブ いなげビレッジ虹と風 (地域活動スペース虹と風2階) (コミュニティケアねっと)	043-290-8015

※出張ひろばは毎週金曜日10時から16時のみ開設。

稲毛健康づくり支援マップ



血圧計設置場所 (営業時間内であれば測定可能)

「キオスク血圧測定」を活用しましょう

A 大洋薬局山王店 山王町165-1	営業時間▶ 8:30~18:00 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
B マリオン薬局山王店 山王町162-5	営業時間▶ 8:30~18:00 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
C ヤックスドラッグ千葉山王薬局 山王町48-2	営業時間▶ 9:00~13:00 14:00~18:00 休業日▶日・祝
D アクア薬局 宮野木町2110-15	営業時間▶ 9:00~17:00 (土9:00~12:00) 休業日▶水・日・祝
E 銭治薬局宮野木店 宮野木町1752-67	営業時間▶ 9:00~19:00 休業日▶日・祝
F あやめ台いきいきセンター* 園生町446-1 (あやめ台小学校内)	開館時間▶ 9:00~17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶年末年始
G 千草台ファーマシー 千草台1-1-25 103	営業時間▶ 8:30~18:30 (土8:30~13:00) 休業日▶日・祝
H 園生薬局 園生町1111-1ブチモンド稲毛1-D	営業時間▶月~金9:00~18:00 (土・日)9:00~12:00 休業日▶祝
I 穴川コミュニティセンター 穴川4-12-3	営業時間▶ 9:00~21:00 休業日▶年末年始 及び年に数回
J 稲毛保健福祉センター 穴川4-12-4	営業時間▶ 9:00~17:00 休業日▶土・日・祝
K 大内薬局 轟町5-4-18	営業時間▶ 9:00~18:00 休業日▶日・祝
L ヤックスドラッグ作草部薬局 作草部1-10-2	営業時間▶ 9:00~18:00 休業日▶日・祝
M ヒロ薬局小中台店 小中台2-10-14 シノハラビル101	営業時間▶ 8:30~18:00 (土9:00~17:00) (日9:00~14:00) 休業日▶日・祝
N ヒロ薬局稲毛店 小中台2-8-23向後ビル101	営業時間▶ 9:00~17:00 (土9:00~14:00) 休業日▶日・祝
O 稲毛いきいきプラザ* 稲毛東6-19-1	開館時間▶ 9:00~17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶年末年始 ※令和8年9月~令和9年2月まで休館
P トキタ薬局京成駅前本店 稲毛東2-4-4	営業時間▶ 9:30~18:00 (土9:30~19:00) 休業日▶日・祝
Q イオン薬局稲毛店 小中台1-4-201F	営業時間▶ 9:00~22:00 休業日▶なし

※♥あやめ台いきいきセンター ♥稲毛いきいきプラザは60歳以上の方がご利用いただけます

測定した際には
・血圧の値
・測定場所
・時刻
を記録しておきましょう

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み「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6000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。

詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。
ホームページ [ちばしウォーキングポイント](#) [検索](#)

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B5団体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

稲毛区の運動自主グループ紹介

事前問合せ不要。お気軽にご参加ください。

グループ名	開催場所	開催内容	開催日時
★長沼原台ラジオ体操同好会	長沼原第1公園	ラジオ体操	月曜~土曜 6:30~
★長沼町公園ラジオ体操同好会	長沼町公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★京成宮野木団地ラジオ体操親しむ会	木野公園	ラジオ体操	毎朝7:30~
★稲毛ファミリーハイツを元気にする会	稲毛ファミリーハイツ中央公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★宮の谷公園で太極拳をたのしむ会	宮の谷公園	太極拳	4月~11月 7:00~(日曜除く) 12月~3月 9:00~(木曜除く)
★宮野木あさま台ラジオ体操会	宮原公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★コープ園生自治会	ふたまち公園	ラジオ体操	毎週日曜9:30~
★千草台ラジオ体操の会	千草台団地集会所前広場	ラジオ体操	毎週火曜 8月~9月 9:30~ その他の月 10:30~
★グリーンプラザ園生ラジオ体操の会	グリーンプラザ園生集会所	ラジオ体操	毎週木曜 14:00~15:00 (第5木曜除く)
★穴川中央公園ラジオ体操愛好会	穴川中央公園	ウォーキング	毎朝6:00~
★稲毛公園ののびのび楽しく元気にする会	稲毛東公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★小中台南公園6時半だよ!全員集合	小中台南公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★轟け! イッチ・ニ・サン	轟町1丁目公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★稲毛台ラジオ体操会	稲毛台公園	ラジオ体操	毎朝6:30~
★長沼ランナース	千葉県スポーツセンター	ウォーキングランニング	毎週土曜 夏15:00~18:00 冬14:00~17:00
★第二徳川園町内ラジオ体操	牛尾升公園	ラジオ体操	毎週土曜9:00~
★ヴィルフォーレ稲毛体操会	ヴィルフォーレ稲毛センターハウス	いきいき体操	毎週火曜 7:00~11:30 (祝日火曜除く)
★火曜会	小中台地域福祉交流館	いきいき体操	毎週火曜 13:30~15:30
★六方町わくわく体操	六方児童公園	ラジオ体操	月曜~金曜 7:00~(冬除く)
★あけぼの会	あけぼの公園	散歩の会 グランドゴルフ	毎週月曜 16:00~ 毎週火曜 木曜9:00~
★あやめラジオ体操の会	あやめ団地集会所前広場	ラジオ体操	毎週火曜 10:30~



運動自主グループの登録・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グループ。
 - 運動の種類は、競技を目的とせず、誰でもどこでも気軽にできる運動に限ります。(ラジオ体操・ウォーキングなど)
- 【問合せ先】 稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎043-284-6494

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。
ホームページ [千葉市 健康づくり推進事業所](#) [検索](#)

【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 ルネサンス稲毛24
・東洋アルミニウム株式会社千葉製造所
・明治安田生命保険相互会社稲毛営業所
・株式会社CMGホールディングス

ブルー

・国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構

グリーン

二次元コードよりご確認ください。