



健康づくり支援マップ

さまざまな世帯の皆さんが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、地域の健康づくり情報を掲載しています。

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」



緑区生活習慣病予防普及啓発スローガン「みどりくみなおし」で健康づくり！

緑保健福祉センター健康課

〒266-8550 千葉市緑区鎌取町226-1
FAX:043-292-1804
E-mail:kenko.MID@city.chiba.lg.jp

健康課では、区民の皆様への健康づくりのため、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。

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 ●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 ●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

みんな必ず受けよう健康診断

この封筒、見覚えありませんか？

千葉市がん検診 ●がん検診について
TEL 043-238-1794

千葉市特定健康診査 ●特定健康診査・健康診査について
TEL 043-238-9926

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→

※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。

ど どんどん歩こう！ みんな誘って健康ウォーク

ウォーキングはいつでも、どこでもできます！ 日常生活にウォーキングを取り入れてみませんか？



良いウォーキングシューズの選び方

- ☑ 通気性がよくて軽い
- ☑ つま先に余裕がある
- ☑ 靴底は滑らない
- ☑ 足の裏に靴底が密着している

り 料理はうす味、腹八分

健康維持のための、食塩摂取目標量(成人)
男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満
千葉市民の食塩の平均摂取量は、**11.1g/日**と目標量を大きく上回っています！

食塩のとりすぎは、胃がんの主なリスク要因のひとつであるほか、心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患の危険因子であり、またこれらを引き起こす高血圧の原因となります。料理はうす味を心がけ、食塩を摂りすぎないようにしましょう。

食塩摂取量を減らすためのポイントや減塩レシピはこちらから
ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ!

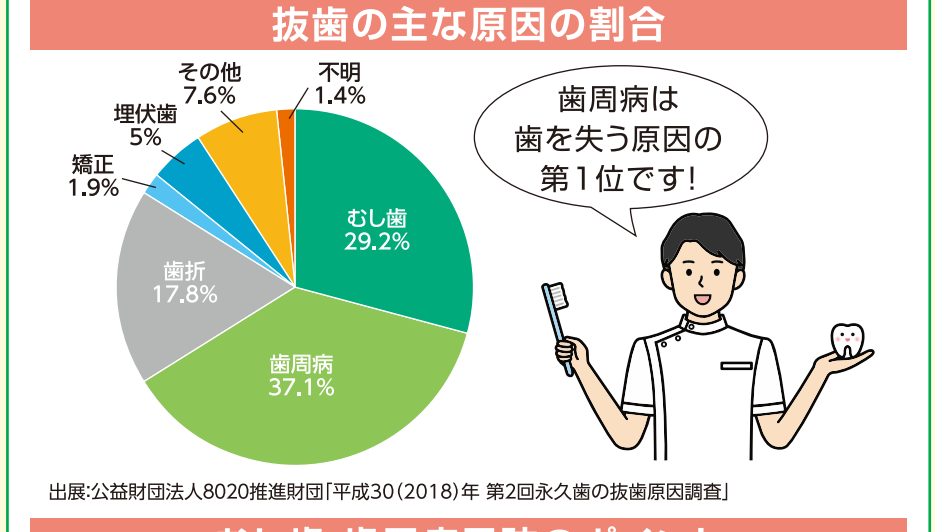
3食バランス良く食べよう！

野菜、イモ、海藻など ●副菜
肉、魚、卵、大豆製品など ●主菜
ごはん、パン、麺など ●主食

野菜は毎食、果物は1日1回食べよう

健康寿命の延伸は歯とお口の健康から 区民で目指そう8020

8020とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。自分の歯で一生おいしく食べましょう！



- ### むし歯・歯周病予防のポイント
- ① 歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう！
 - ② 定期的な歯科健診を受けましょう！
 - ③ 歯科医院で専門的なクリーニングを受けましょう！

健康課では、区民の皆様への健康づくりのため、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。

母子健康包括支援担当
TEL: 043(292)8165

すこやか親子班 TEL:043(292)2620

健康づくり班 TEL:043(292)2630

こころと難病の相談班 TEL:043(292)5066

みんなでコツコツ貯筋体操

筋トレは筋力向上だけでなく、心血管疾患やがん、糖尿病の発症リスクを10~17%下げると言われています。わずかな時間でも継続すれば、死亡リスクの低減や転倒・骨折予防に有効です。

「ついで」に増やそう！ 「ながら」筋トレ術

立つ/立っている「ついで」編

かかと上げ下げ ●ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

横上げ下げ(左右) ●お尻(横)の筋肉を鍛えます。

椅子に座り「ながら」編

つま先・かかとの上げ下げ ●ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

(左右) ●お腹・股関節付近を鍛えます。

なにがなんでも禁煙実行

加熱式や電子たばこも含めて卒業しよう

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。加熱式たばこもニコチンや有害物質を含んでいます。

たばこをやめたい!と思ったら... 自分に合った方法で、禁煙にチャレンジしましょう

方法1 禁煙外来治療を受ける

方法2 市販の禁煙補助薬を使う

方法3 禁煙サポートを利用する

たばこを吸いたくなったら

深呼吸 ● 水やお茶を飲む ● ガムをかむ ● 軽い運動をする

ご自身、大切な人を守るためにも卒業をしましょう

お酒はほどほど 週に2日は休肝日

お酒は何杯飲んだかではなく、純アルコール量に着目しましょう。「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均20g程度ですが、女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い人は、より少量の飲酒が適当です。

純アルコール量の計算方法

お酒の量(ml) × アルコール度数(%) × 0.8 = 純アルコール量(g)

ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
(5%) 500ml	(15%) 180ml	(12%) 200ml	(7%) 350ml	(43%) 60ml	(25%) 100ml

飲酒量(純アルコール量)と健康リスク

飲酒量(純アルコール量)	男性	女性
少しの飲酒	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
純アルコール量20g/日	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
純アルコール量40g/日	肺がん(喫煙者) 脳梗塞	

食育推進員

千葉市が主催する養成講座を修了し、市の委嘱を受け、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。



食育キャッチフレーズ
~おいしいね、たのしいね、たべるとだいたいね~
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」

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。

フレイル予防を始めよう

フレイルとは・・・？

健康 → フレイル → 要介護

フレイルとは年齢とともに体やこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態で、健康と要介護の中間を指します。

- やってみよう！簡単！フレイルチェック！
- 6カ月の間で2~3kg以上の体重減少があった
 - 1日3食きちんと食べていない
 - お茶や汁物等でむせることがある
 - 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 - 週1回も外出していない
 - 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいない
- ☑が多いほど、フレイルのリスクが高まっている可能性があります。

今日からできる！フレイル予防！

- 早期に適切な対策をとれば、要介護状態への移行を防いだり、フレイルから健康な状態へと回復することができます！
- **食事は楽しくおいしくバランスよく！**
バランスのとれた食事を3食とりましょう。筋肉や骨を作る「たんぱく質」を多く含む、肉や魚、卵、大豆製品のいずれかを毎食とりましょう。
 - **お口のお手入れは健康の秘訣！**
よく噛んで食べ、噛む力を鍛えましょう。お口のお手入れをし、定期的に歯科健診を受けましょう。
 - **筋肉は何歳でも鍛えられる！**
2週間、寝たきりの状態していると、失われる筋肉量は7年分と言われています。筋力は何歳からでも向上させることができます。ウォーキングや筋トレなど、無理のない範囲で運動を続けましょう。
 - **外に出かけて体もこころも健康に！**
人や社会との交流は元気の源です。趣味の活動やボランティア、地域の集まりなど、ご自身に合った活動に積極的に参加しましょう。

食育推進員のおすすめレシピ

鶏肉と夏野菜のグリル

【材料(2人分)】

- 鶏肉(むね・皮なし).....200g
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- ズッキーニ.....60g
- かぼちゃ.....60g
- ミニトマト.....4個
- とろけるチーズ.....30g

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に薄くそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② ズッキーニは1cmの輪切り、かぼちゃは一口大の薄切り、ミニトマトは半分切る。
- ③ 耐熱容器に①を並べ、ズッキーニ、かぼちゃ、チーズを重ね、最後にミニトマトをのせる。
- ④ オープントースターで15~20分ほど焼く。
※鶏肉の中心部まで十分に火が通っているか確認する。

30歳からの歯科健診を受けよう

事業名称	歯周病検診	口腔機能健診	後期高齢者歯科口腔健康診査	口腔がん検診
対象	※30・40・45・50・55・60・65・70歳	65歳以上	76歳	40歳以上
期間	令和9年2月未まで	令和9年3月未まで	令和8年6月1日~令和9年1月31日まで	令和8年7月1日~令和9年1月15日まで
通知方法・受診方法	*受診券シールを対象者に送付	各区健康課の窓口で受診券を交付	*受診券を対象者に送付	申し込み期間 令和8年6月1日~12月22日まで ①はがき(1枚につき1名) ②歯科医師会ホームページにて
費用	500円(70歳は無料)	無料	無料	500円
内容	むし歯や歯周病、かみ合わせなど、口腔内の診査	むし歯や歯周病、かみ合わせなど、口腔内の診査 お口のお手入れ状況から、疾病リスクの評価	・かむ力、飲み込む力、発音などの確認	問診・視診・触診
対象医療機関	協力歯科医療機関			
申し込み・問い合わせ先	健康支援課検診班 043(238)1794	健康推進課介護予防・保健班 043(245)5146	千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課 043(216)5013	千葉市歯科医師会 〒261-0001 千葉市美浜区幸町1-3-9 千葉市歯科医師会 043(242)2982

※受診券シールがお手元ない方は 健康支援課検診班(043-238-1794)までご連絡ください。
※受診券を紛失された方は健康推進課(043-245-5146)までご連絡ください。

むし歯や歯周病の初期は自覚症状がなく、気付きにくい。何も症状がなくても、定期的に歯科医院で健診を受けてお口の健康を保ちましょう。千葉市では各種歯科健診を行っています。ぜひご利用ください。

緑区 健康づくり支援マップ

はじめよう！
健康ウォーク！

A 創造の杜コース

● 公民館・コミュニティセンター
● 子育て支援センター・リラククス館
● 運動自主グループ活動場所
● 食育推進員おすすめレシモ配布場所
● いきいきプラザ・センター
● あんしんケアセンター
● 市関連施設

1 START あすみが丘1丁目 0.2km 3分
2 ふれあい広場公園 1.5km 18分
3 八幡神社 0.2km 3分
4 創造の杜西口 0.7km 9分
5 創造の杜中央入口 0.8km 10分
6 創造の杜中央入口 0.6km 8分
1 GOAL あすみが丘1丁目

距離：4.0km 時間：約51分

緑保健福祉センター
緑区役所 鎌取コミュニティセンター 緑図書館
あんしんケアセンター 鎌取
有吉公園 スポーツ施設
おゆみ野中央 子育てリラククス館
おゆみ野公民館
椎名公民館
土気公民館 緑図書館土気図書室
土気いきいきセンター
あんしんケアセンター土気
昭和の森
土気あすみが丘プラザ 緑図書館あすみが丘分館
昭和の森内のウォーキングもおすすめです！

ウォーキングでは水分補給も忘れず!!

C おゆみ野四季の道コース

B 誉田さくら公園コース

1 START 誉田駅北口
2 八幡神社
3 誉田さくら公園
4 誉田農場跡公園
5 誉田さくら公園前
1 GOAL 誉田駅北口

距離：3.7km 時間：約50分

1 START 緑区役所
2 夏の道 1.4km 20分
3 秋の道 1.0km 14分
4 冬の道 1.4km 20分
5 春の道 2.6km 37分
6 中の道 1.4km 20分
7 おゆみの道 1.8km 26分

四季の道 1周 距離：6.4km 時間：約1時間31分

緑区役所
いくつかの道を組み合わせ歩いてみましょう。

大池公園のウォーキングもおすすめです。

※平面だけでなく、じゃり道、上り、下り道があるため、履き慣れた靴で歩きましょう。

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を、多様なサークル活動を通し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
誉田公民館	誉田町1-789-49	043-291-1512
椎名公民館	富岡町290-1	043-292-0210
土気公民館	土気町1631-7	043-294-0049
越智公民館	越智町822-7	043-294-6971
おゆみ野公民館	おゆみ野中央2-7-6	043-293-1520

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
鎌取コミュニティセンター	おゆみ野3-15-2	043-292-6131
土気あすみが丘プラザ	あすみが丘7-2-4	043-295-0301

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
有吉公園 スポーツ施設	おゆみ野有吉32 043-291-1800	野球場・庭球場 プール(夏期のみ)
昭和の森 サイクリングコース	土気町22 043-294-3845	サイクリングコース
昭和の森 スポーツ施設	土気町22 043-205-1171	庭球場、球技場
古市場公園 スポーツ施設	古市場町474-277 043-265-3005	体育館・トレーニング室・野球場 庭球場・プール(夏期のみ)・相撲場

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鎌取	おゆみ野3-16-1 ゆみへる鎌取ショッピングセンター 5階	043-293-6911
あんしんケアセンター誉田	高田町1084-88	043-300-4855
あんしんケアセンター土気	あすみが丘1-20-1 パースモールC棟1階	043-295-0110
あんしんケアセンター土気あすみが丘出張所	あすみが丘6-34-4 102号	043-205-5000

「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](#)

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。

公民館	所在地	電話番号
緑いきいきプラザ	誉田町2-15-65	043-300-1313
越智いきいきセンター	越智町822-7	043-205-1290
土気いきいきセンター	土気町1634 (土気市民センター内)	043-205-1000

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。

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、勝敗を目的とせず、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

▶緑保健福祉センター健康課 健康づくり班
TEL: 043-292-2630

地域の運動自主グループの紹介

仲間と交流しながら運動したい方、通りにふらりと参加したい方、どちらも歓迎しているグループです。ぜひ足を運んでみてください。

グループ名	主な活動	活動日と時間	場所
1 こやっシニアクラブ	ラジオ体操	毎週月～土曜日(祝日除く) 6:30～6:45 ※雨天中止、11月後半～3月末は冬休みで休止	おゆみ野のみち公園花壇の広場(おゆみ野5丁目)
2 大椎台ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6:30～6:45 ※雨天中止 (12～2月は9:30～9:45)	大椎第2公園(大椎町)
3 おゆみ野ウォーキング同好会	ウォーキング	毎週日曜日 10:00～11:30 ※雨天中止	緑区役所前広場に集合(おゆみ野3丁目)
4 おゆみ野南6丁目ラジオ体操の会	ラジオ体操	毎週月～土曜日 6:30～6:45 ※雨天中止、11月後半～3月末は冬休み	おゆみ野あさのみち公園(おゆみ野南6丁目)
5 やまぼうしすけあいの会	ラジオ体操、ストレッチ	毎日 9:00～9:30 ※雨天中止	やまぼうし公園(おゆみ野中央3丁目)
6 サニクラブ	ラジオ体操	毎日 6:20～6:50 ※雨天中止、正月3が日は休止	高津戸第1公園(高津戸町)
7 昭和の森ラジオ体操会	ラジオ体操、ウォーキング	毎日 6:30～7:30 ※小雨程度は実施	昭和の森展望台(土気町)
8 大木戸台ラジオ体操会	ラジオ体操	毎週月火水金曜 9:00～9:15 木 8:40～8:55 ※雨天中止 ※9月は開始時間変更	大木戸第一公園(大木戸町)
9 越智グラウンドゴルフクラブ	グラウンドゴルフ	毎週月・水・金曜日 5～9月 9:00～11:00 10～4月 9:30～11:30 ※祝日、雨天休止 ①第1・3水曜日 10:00～12:00 ②第2・4水曜日 10:00～12:00 ③第2・4水曜日 13:30～15:30	越智中央公園
10 グリーンの会	①ポチャ ②ストレッチ ③いきいき体操	毎週月～土曜日 13:00～14:30	鎌取地自治会館(鎌取町)
11 シニアクラブ	いきいき体操	毎週日曜日 13:30～14:30	おゆみ野のほのり公園(おゆみ野中央4丁目)
12 おゆみ野泉谷自治会ラジオ体操の会	ラジオ体操	毎週月～金曜日(祝日除く) 6:30～6:45 ※12～3月は休止 ※雨天中止 毎週木曜 4～9月 9:00～11:30 ※雨天中止 10～3月 9:30～12:00	大木戸第一公園(大木戸町)
13 大木戸台いきいき友の会	グラウンドゴルフ	毎日 7:00～7:30(夏) 8:00～8:30(冬) ※雨天中止、開始時間に多少のずれあり	創造の杜(あすみが丘5丁目)
14 創造の杜 太極拳	太極拳	毎週日曜日 10:00集合 ※雨天中止	緑区役所前広場に集合(おゆみ野3丁目)
15 なおみ野散歩会	ウォーキング、シニア体操	毎週月・水・金曜日 8:30～8:40 ※雨天中止	おゆみ野なかよし公園(おゆみ野6丁目)
16 なつみ野	ラジオ体操、ウォーキング	①第2・4土曜日 13:00～15:00 ②毎日 15:00～16:30	①越智公民館(越智町) ②越智古坂台公園(越智町)
17 越智はなみずき台永舞会	①盆踊り ②ウォーキング	土曜日 9:00～12:00 ※雨天、熱中症警戒アラート発令時は中止	金沢小学校グラウンド
18 誉田フラワーズ	ソフトボール		

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。

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 [緑区](#)

お問い合わせ先 ちばしウォーキングポイントサポート事務局 ナビダイヤル: 0570-056-132 受付時間: 10:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

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 ふれあいひろば・輝	おゆみ野中央7-30 (明和保育園内)	043-293-3800
地域子育て支援センター 桜ほっとステーション	土気町1626-5 (明德土気こども園内)	043-205-2324
誉田・子育てリラククス館	誉田町2-24 (認定こども園白梅幼稚園内)	043-308-3947
おゆみ野中央 子育てリラククス館	おゆみ野中央8-2 (おゆみ野ふれあい館1階)	043-293-1511

地域の仲間と一緒に健康と賞品をゲットしませんか?

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)に景品などが当たります。申込は、令和8年7月頃から開始予定!

対象 5人以上で活動している18歳以上の市民
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

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、筋スクワット、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: TEL 043-300-3356

働き盛り世代からの健康づくり

従業員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。

【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

事業所名	クラス別
スカーレット	株式会社ルネサンス スポーツクラブ6サウナルネサンス 土気あすみが丘株式会社 養育 株式会社アール株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinaceおゆみ野 ケンパワ株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinaceおゆみ野第2 三協工業株式会社 株式会社吉野機械製作所
ブルー	スポーツクラブNAS株式会社 スポーツクラブNASおゆみ野 ブルモランジカド株式会社 大金興業株式会社 社会福祉法人常陸会 株式会社ELAN カブスあすみが丘プランニューモール カブスゆみへる鎌取

グリーンクラスは、市ホームページをご覧ください。千葉市健康づくり推進事業所 [緑区](#)