

# 美浜 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。



～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！』

## 美浜保健福祉センター健康課

〒261-8581 千葉市美浜区真砂5丁目15番2号  
FAX:043-270-2065  
E-mail:kenko.MIH@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。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(270)2880  
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(270)2213

- 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(270)2221

- 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(270)2287

- 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

## 食育推進員をご存じですか？

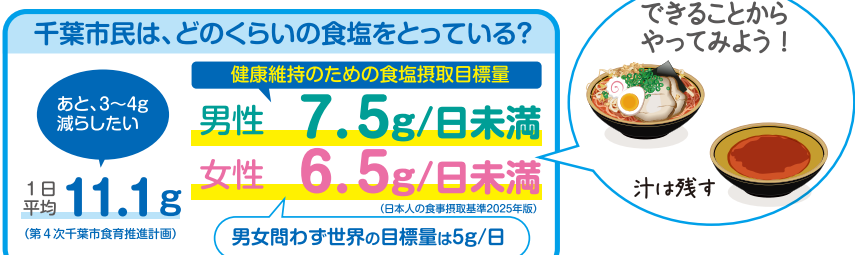
千葉市の主催する養成講座を修了し、市の委嘱を受け、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

食育活動に興味がある方は、健康づくり班までお問い合わせください。

～おいしいね、たのしいね、たべるとだいたいだね～  
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

## 食塩をとりすぎていませんか？

健康寿命の延伸には、子どもも含め食塩をとり過ぎない心がけが重要です。毎日の食塩摂取量を意識しましょう。



## 「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しょう。

# 美浜ベジ・アクティブ宣言！

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。美浜保健福祉センター健康課では、スローガン「美浜ベジ・アクティブ宣言」のもと、食生活と運動をテーマに美浜区民の皆様が健康づくりに取り組めるよう活動をしています。



## 「簡単!野菜レシピ」を活用してみませんか？

千葉市の調査(R3千葉市の健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査)では、成人の野菜摂取量が平均1日75g程度(小鉢1皿程度)不足している結果でした。美浜区健康課では、管理栄養士監修のもと、どの年代の方でも簡単に作ることができる「簡単!野菜レシピ」を作成しご紹介しています。ホームページには、100種類以上掲載しており、一部商業施設※にも、季節のレシピを置いています。不足しがちな野菜・芋類・きのこ類などを上手にプラスしてみませんか？

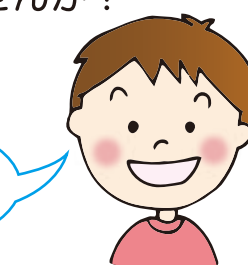


1日に必要な350gの野菜の例

簡単!野菜レシピ 検索



小学生でも挑戦できるレシピも掲載中



## 普段の食生活に野菜をプラスしてバランスアップ!

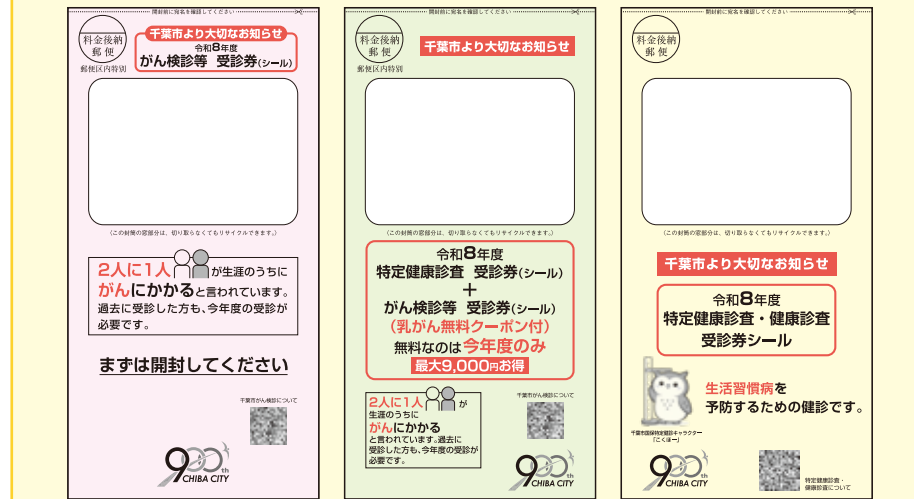
〈簡単野菜レシピを組み合わせた献立〉

<b>朝食</b> No.23 デリ風ポテトサラダ	<b>昼食</b> No.106 冷凍ピラフのミルクリゾット	<b>夕食</b> No.77 豆乳スープうどん
<b>朝食</b> No.8 トマトオムレツ	<b>昼食</b> No.109 カリータコライス	<b>夕食</b> No.49 鮭とトマトのレンジ蒸し
<b>朝食</b> No.37 コールスローサラダ	<b>夕食</b> No.14 冷凍野菜のみそ汁	<b>夕食</b> No.26 ほうれん草とわかめの白和え

## 〈一皿でバランスOKレシピを活用〉

No.44 豚肉のクッパ	No.107 時短ピビンバ	No.103 ガバオライス風	No.105 ミルクちゃんぽん
--------------	---------------	----------------	-----------------

## 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→

●がん検診について  
☎043-238-1794

●特定健康診査・健康診査について  
☎043-238-9926

※特定健康診査・健康診査については、該当しない方は、加入している保険または勤務先へお問い合わせください。  
※案内がお手元がない場合は、上記の二次元コードまたは電話で申し込みできます。

## 健口投資、してますか？ 未来の自分にご褒美を。

口腔疾患は全身の健康と関係しています。お口の健康を保ちましょう。

歯を失う原因 第1位

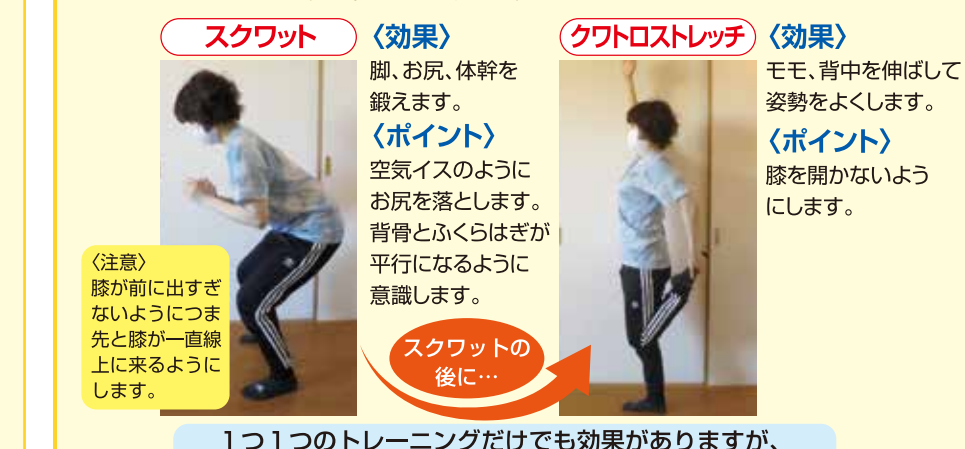
- 1位 歯周病
- 2位 むし歯
- 3位 破折

健康の後悔 第1位

- 1位 歯の定期健診を受けなかった
- 2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった
- 3位 日頃からよく歩けばよかった

## 毎日「+10分」身体を動かそう!

- 1日たったの10分!無理なく続けて、健康維持・生活習慣病予防しましょう。
- ★通勤・通学に取り入れる
    - ・1駅手前で降りて歩く
    - ・エレベーターではなく階段を使う
  - ★家事に取り入れる
    - ・掃除機がけ→床拭きにするさらに筋力アップ!!
    - ・歩いて買い物へ行く
    - ・洗濯物干し→洗濯物を取る(かむ)、ピンハンガーにとめる(立つ、腕を上げる)で代謝をあげよう!



1つ1つのトレーニングだけでも効果がありますが、続けて実施すると複数の筋肉を刺激できてGOOD!

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「ちばしポイント」がもらえます。詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。

お問合せ: 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)

### デンタルフロスや歯間ブラシも使用して、セルフケアをしましょう

ブラーク(歯垢)除去率

歯ブラシのみ	58%
歯ブラシ+デンタルフロス	86%
歯ブラシ+歯間ブラシ	95%

定期的な歯科健診をうけましょう

千葉市では各種歯科健診を実施しています。

事業名称	対象者	受診券の入手方法
妊産婦歯科健診	妊婦及び産婦(産後1年末満)	母子手帳別冊
歯周病検診	30・40・45・50・55・60・65・70歳	対象者に送付
口腔機能健診	65歳以上	美浜保健福祉センター健康課窓口にて交付

## 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。

【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

公益財団法人ちば県民保健予防財団	スカーレット
恵謨計器株式会社	
中外製薬株式会社 千葉支店	
富士ファイルビジネスインベーションジャパン株式会社 千葉支社	
公益財団法人 千葉県学校給食会	ブルー
AGCエンジニアリング株式会社	
公益財団法人千葉市保健医療事業団	
不二製油株式会社 千葉工場	
日本電技株式会社千葉支店	
社会福祉法人 苗場福祉会 特別養護老人ホーム アルマ美浜	
株式会社千葉興業銀行	
イオンスポーツ商品調達株式会社	

グリーンクラスはこちら→

## 禁煙したいあなたを応援します

たばこの有害物質は、がんや脳卒中、心筋梗塞など様々な疾病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おり、健康被害が少ないという科学的根拠はありません。「禁煙できる自信がない」「禁煙に取り組みたい」そんなあなたに、禁煙の方法を紹介します。

禁煙サポート

看護職より、禁煙を成功させるためのコツをお伝えします。また、禁煙開始後、たばこが吸いたくなる時期にお電話等で、あなたの禁煙をサポートします。

千葉市禁煙外来治療費助成事業

保険が適用される禁煙外来治療費を1万円まで助成します。保険適用の場合は、一般的に12週にわたって5回受診します。対象者:千葉市内に住居がある方。過去に禁煙の助成を受けていない方 ※2回目の受診前までに、登録申請が必要です。

禁煙補助薬

薬局で購入できるニコチンガムなどを使用します。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

禁煙のメリット

家族が喜んでくれた。20代女性

痰や咳が出なくなった。60代男性

禁煙外来治療費助成を利用し、数千円で禁煙できた。60代女性

## フレイルを予防して健康長寿を目指そう

フレイルは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルの兆しに早めに気づき、できることから取り組みことで、元気に暮らせる期間(健康寿命)を延ばすと考えられています。

フレイルチェックリスト

こんなことはありませんか?  
改訂J-CHS基準を参考に作成

- 半年で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 筋力・握力が低下した(ペットボトルの蓋が開けにくい)
- ここ2週間わけもなく疲れた感じがする
- 横断歩道を青で渡りきれないことがある
- とくに運動や体操をしていない

3項目以上該当  
フレイルの疑いあり

## フレイル予防の3本柱

身体活動(動く)

散歩やウォーキングなどの有酸素運動のほかに、筋力を維持するための筋力トレーニングも大切です。運動習慣のない人はこまめに体を動かすことから始めましょう。

つま先立ち

椅子の背に手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立ちます。

片足上げ

椅子に腰かけ、片方の膝をゆっくりできるだけまっすぐ伸ばします。

栄養と口腔(食事・お口の健康を保つ)

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食とり、低栄養を予防しましょう。しっかりと食事をとるために、噛む力や飲み込む力を維持し、お口の健康を守りましょう。

具体的には

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をとる。
- ・不足しがちなたんぱく質やエネルギー量を意識する。
- ・口のなかを清潔に保ち、定期的に歯科医院でチェックする。
- ・口腔体操などで口や舌をよく動かす。

社会参加(つながる)

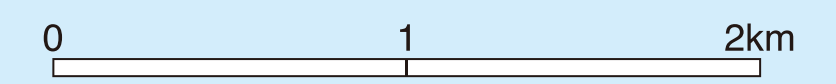
1日に1回は外出をしましょう。買い物、散歩、通院など、目的は何でもかまいません。趣味やボランティア活動などへの参加はフレイル予防に有効です。自分にあった社会参加をしましょう。

# 身近な地域の健康づくり情報

**稲毛浅間神社コース**  
 時間：約31分  
 所要時間は分速70m(普通歩き)で歩いた場合で算出  
 距離：2.1km



写真提供：千葉市観光協会



### 簡単！野菜レシピ配布場所

- ウエルシアイオンタウン幕張西店
- ヤックスドラッグパティオス薬局
- 美浜保健福祉センター
- イオンスタイル検見川浜
- ヤックスドラッグ磯辺海浜薬局
- フードスクエアカスミ稲毛海岸店
- ローソン ウェルキャビン稲毛海岸店内みずたま「まちの相談室」
- イオン マリンピア店
- フードスクエアカスミ千葉みなと店
- ヤックスドラッグ千葉みなと薬局

●… 公民館・コミュニティセンター等    🌸… 桜のおすすめスポット  
 ●… 市関連施設    🌺… 梅のおすすめスポット  
 🍀… あんしんケアセンター    🌻… イチョウ並木のおすすめスポット  
 ★… 運動自主グループの活動場所    🌳… あじさいのおすすめスポット

### 運動自主グループ一覧

仲間と楽しく運動しませんか？  
 ※活動場所は上の地図をご参照ください(天候により中止あり)

グループ名	主な活動	活動日と時間	場所	グループ名	主な活動	活動日と時間	場所	グループ名	主な活動	活動日と時間	場所	グループ名	主な活動	活動日と時間	場所
★幕張西気功・太極拳の会	太極拳	月～土曜日(祝日除く) 午前6時30分～7時30分	幕張海浜緑地	★うたせ中天天体操会	ラジオ体操	火曜日 午前10時～10時30分	打瀬公民館中庭	★AM9の会	太極拳・ラジオ体操	毎日 (年末年始・お盆はお休み、雨天中止) 午前9時～10時	中磯辺公園	★新稲毛ガーデンサロン	ラジオ体操 ウォーキング	月～土曜日(雨天中止) 午前6時30分～6時40分(ラジオ体操) 第3土曜日午前9時～12時(ウォーキング)	新稲毛ガーデンタワー内 スカイガーデン
★幕張西あおぞらの会	ラジオ体操 ウォーキング	金曜日 午前10時～10時30分	幕張西第2公園	★東建検見川マンション寿会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	真砂中央公園	★しおさいラジオ体操6・30会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	検見川の浜海岸	★中高浜公園ラジオ体操同好会	ラジオ体操	月～土曜日(祝日、雨天は中止) 午前6時20分～6時40分	中高浜公園
★幕張西5・6丁目自治会	ラジオ体操	月～土曜日 午前6時30分～6時40分 (12月～2月はお休み 雨天中止)	幕張西第3公園	★真砂第三公園グループ	ラジオ体操	月～金曜日 午前10時～10時15分(10～6月) 午前9時～9時15分(7～9月)	真砂第3公園	★磯辺さくら広場ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日(雨天中止) 午前6時30分～6時40分	旧海浜市民運動広場	★スマイルクラブ	ラジオ体操	月～金曜日(雨天中止) 午前8時30分～9時	高浜1-15 団地内集会所前
★幕張西2丁目さくらの会	ラジオ体操	火曜日(雨天中止) 午前10時～10時15分	幕張西2丁目第1公園	★美浜水曜会	ウォーキング	水曜日 午前9時～12時	真砂中央公園	★花見川歩こう会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日(雨天中止) 午前6時30分～8時	北磯辺第4公園	★幸町ふらり散歩会	ウォーキング	土曜日 午前9時30分～午後2時30分 (7、8月はお休み)	幸町2丁目交番前
★ベイトウン健康ウォークの会	ウォーキング	水・土曜日(雨天中止) 午前9時～11時30分	打瀬公民館中庭	★真砂第二団地ラジオ体操	ラジオ体操	月・土曜日 午前9時40分～	真砂3-13-4 前広場	★磯辺山ゆり会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時45分	北磯辺公園	★ラジオ体操あじさい	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	幸町公民館裏
★青い山脈	ウォーキング	毎月1・3・4火曜日、第4木曜日 午前10時～12時	公園西の街2番館エントランス	★真砂第一団地5丁目ラジオ体操	ラジオ体操	木曜日 午前10時～	真砂5丁目16街区 真砂第一団地敷地内	★稲岸公園太極拳朝練同好会	太極拳	月・水・木・土・日曜日 午前6時～7時	稲岸公園	★36連協ラジオ体操同好会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 午前8時45分～9時(ラジオ体操) 午前9時～11時30分(ウォーキング)	幸町公園

### 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
地域子育て支援センター 子育てひろば・うたせ	打瀬1-3-5(打瀬保育園内)	043-273-6646
幸町・子育てリラックス館	幸町2-12-1(美浜しょうゆビル2F)	043-242-3050
高洲・子育てリラックス館	高洲3-12-1(高洲コミュニティセンター隣接)	043-279-3009

### 育児サークルのご案内

育児サークルは、お母さん・お父さん同士の交流の場です。子どもを交えて語り合い、仲間づくりや情報交換をしましょう。最寄りの会場に、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

詳細や、その他の美浜区の子育てサークルの情報は  
[ホームページ](#) [検索](#)

### 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。

【美浜区 登録店舗】(令和8年3月31日現在・登録日順)  
 山崎製パン(株)千葉工場※1(新港) / 浜辺のかくれんぼ(高浜)  
 ミニストップ千葉幕張西店(幕張西) / ミニストップQVCスクエア店(ひび野)  
 ※1一般の方はご利用いただけません

登録店舗は随時更新中！  
 市内全店の情報は、[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](#) [検索](#)

### 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
稲浜公民館	稲毛海岸3-4-1	043-247-8555
幕張西公民館	幕張西2-6-2	043-272-2733
磯辺公民館	磯辺1-48-1	043-278-0033
幸町公民館	幸町2-12-14	043-247-0666
高浜公民館	高浜1-8-3	043-248-7500
打瀬公民館	打瀬2-13	043-296-5100

### スポーツ施設

施設名	所在地/電話番号	内容
高洲スポーツセンター	高洲4-2-2 043-279-9235	体育館・プール(夏期のみ) トレーニング室・スタジオ
幸町公園水泳プール	幸町1-4 043-241-5305	プール(夏期のみ)
稲毛海浜公園スポーツ施設	高浜7-1-3 043-247-2443	野球場・庭球場・球技場 屋内運動場
高浜庭球場	高浜2-1 043-246-2673	庭球場
稲毛ヨットハーバー	磯辺2-8-1 043-279-1160	ヨットハーバー
アクアリンクちば	新港224-1 043-204-7283	アイススケート場
磯辺スポーツセンター	磯辺1-50-1 043-270-6780	体育館・多目的グラウンド
幕張西スポーツ広場	幕張西6-1-3 043-307-6016	野球場・多目的広場

### 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、安心して生活が送れるよう、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
1 あんしんケアセンター真砂	真砂4-1-10 ショッピングセンターピア3階	043-278-0111
2 あんしんケアセンター磯辺	磯辺2-6-6 磯辺ウエルズ21B号室	043-445-8440
3 あんしんケアセンター磯辺浜田出張所	浜田2-38 幕張ビル403号室	043-441-7410
4 あんしんケアセンター高洲	高洲3-23-2 稲毛海岸ビル701号	043-278-2545
5 あんしんケアセンター幸町	幸町2-23-1 マルエツ千葉幸町店2階	043-301-5528

### コミュニティ施設

施設名	所在地	電話
高洲コミュニティセンター	高洲3-12-1	043-277-3000
真砂コミュニティセンター	真砂2-3-1	043-277-2512

### 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。

施設名	所在地	電話
美浜いきいきプラザ	高洲3-5-6	043-270-1800
真砂いきいきセンター	真砂4-4-10	043-278-9641

### 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：Tel.043-300-3356

### 「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](#)

### 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](#)