

中央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、地域の健康づくり情報をお伝えします。



ウォーキングマップ 簡単なレシピ 地域の健康情報

中央保健福祉センター健康課

〒260-8511 千葉市中央区中央4丁目5番1号 Qiball(きぼーる)内
FAX : 043-221-2590
E-mail : kenko.CHU@city.chiba.lg.jp

健康課では、区民の皆様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。

【母子健康包括支援センター】TEL: 043(221)5616
妊娠期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:043-221-2581
●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
●里帰り等妊婦一般健康診査・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:043-221-2582
●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 ●がん患者支援事業申請の受付
●禁煙サポート ●禁煙外来治療費助成申請の受付

こころと難病の相談班 TEL:043-221-2583
●精神保健福祉相談 ●テイクアクト
●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

地域保健推進員
町内自治会長などより推薦され、市長の委嘱を受け、地域の身近な相談役として主に生後2か月の赤ちゃんの家庭訪問や育児サークルの協力を行っています。

食生活改善推進員(ヘルスメイト)
市の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。

健康づくり応援店を活用しましょう

「健康づくり応援店」とは、自分の健康状態に合ったものを選択できるように、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。ぜひご利用ください。

知ろう! 始めよう! まずは健診! 糖尿病 健康生活 中央区

40歳以上の中央区民2人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です!

HbA1cが5.6%以上の人の割合(中央区)		
	40~74歳 ^{※1}	75歳以上 ^{※2}
男性	55.8%	63.9%
女性	53.3%	63.0%

※1:令和3年度千葉市国民健康保険特定健康診査より
※2:令和3年度千葉市国民健康保険特定健康診査より

自分の血糖値を知ろう!

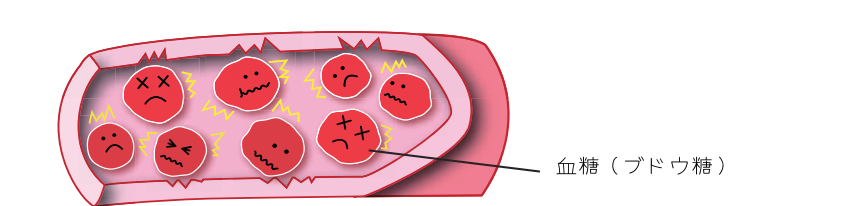
血液検査の結果を見直してみよう。数値の変動とライフスタイルは大きく関係しています! 前回の値と比べて、振り返ることが大切です。

	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖(mg/dl)	■100未満	■100~125	■126以上
HbA1c(%)	■5.6未満	■5.6~6.4	■6.5以上

HbA1c(ヘモグロビンA1c)は、過去1~2ヶ月の血糖の状態がわかります。
基準範囲内でも検査値が年々高くなってきたら要注意!!
すでに生活習慣の改善を!!
今すぐ医師に相談を!!

知ろう!糖尿病

ブドウ糖は体を動かすエネルギー源ですが、糖尿病になるとブドウ糖がうまく細胞の中に運ばれなくなり、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が高い状態になります。初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身にさまざまな合併症を引き起こします。網膜・腎臓・神経にあらわれる三大合併症は深刻ですが、他にも心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる合併症につながります。早期に気づいて、生活習慣を見直し血糖管理を続けることで、健康な生活が送れます。



~健やか未来都市ちばプラン 令和5年度取組テーマ~ 『めざせ!平均寿命=(イコール)健康寿命』

日常生活の中でのどのくらいからだをうごかしていますか?

健康づくりのための身体活動・運動の目標

	身体活動(生活活動・運動)	運動
18~64歳	今よりも多く身体を動かす(具体例は+10の実践例を参照。)	歩行以上の強度の身体活動を毎日60分以上 息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分以上 運動習慣を持つ(30分以上の運動を週2日以上行う。)
65歳以上	強度を問わず身体活動を毎日40分以上	—

参考:e-ヘルスネット「健康づくりのための身体活動基準2013」

運動を習慣化するコツ

- ・自分が無理なく継続できる運動を探してみる。
- ・楽しくやるのが大切。
- ・仲間と一緒に運動する。

始めてみよう +10 !!

+10とは?

今よりも10分多くからだを動かすことで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることが分かっています。運動が苦手な方は家事の時間を10分多くすることなどから始めてみましょう。

+10の実践例

- ・近所に出かけるときは車を使わず歩いて行くようにする。
- ・電車で座らないようにする。
- ・なるべく階段を使うようにする。
- ・1日1箇所決めて掃除をする。
- ・休日に家族で外出する。
- ・テレビを見ながらストレッチをする。
- ・地域の運動グループに参加してみる。 など

朝ごはんを食べよう!

1日のスタートを切るため大切な朝ごはんです。元気な1日を過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べましょう!

- 1.脳や体が目覚めます
- 2.肥満の予防になります
- 3.便秘予防になります
- 4.栄養のバランスがとれます

朝ごはんを上手に食べるポイント!

- 1.夕食後、すぐに寝ないようにしましょう
- 2.今よりも少しだけ早めに起きましょう
- 3.夕食の量が多くなりすぎないようにしましょう
- 4.夜食は控えめにしましょう
- 5.かたんに食べることが出来るものを準備しましょう

~おいしいね、たのしいね、たべろっでだいじだね~
第3次千葉市食育推進計画を策定し、食育を推進しています

【簡単】野菜レシピねばねばサラダ



表紙にも掲載!!
納豆に彩りよく混ぜて楽しく食べましょう

ごはんや麺にのせてもおいしいです!

<材料>2人分
納豆 1パック
木綿豆腐 1/4丁
トマト 1/2個
オクラ 15g(2本)
味付きめかぶ 1パック
ごま油 小さじ1/2
★ししよ 少々

■一人分栄養価
エネルギー 104kcal
たんぱく質 7.8g
脂質 5.6g
カルシウム 365mg
カリウム 98mg
食塩相当量 0.2g

<作り方>
①納豆を大きめの器に入れ、★を入れて混ぜる
②オクラは手で小口切りにする(冷凍オクラを使用しても可)
③木綿豆腐は手でちぎる。トマトはへたを取り一口大に切る
④②③めかぶを汁ごと①に入れて混ぜる

「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!「ちばしお」編集部

身体を動かして、健康寿命をのばしましょう!

ちばし いきいき体操

DVDを観ながら重りを使って行う筋力・口腔機能向上のための簡単な体操です。中央保健福祉センターや地域の会場で体験版を実施することも可能です。是非一緒にやってみませんか?

問い合わせ先 健康課 健康づくり班 TEL:043-221-2582

シニアリーダー体操

介護予防の為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)が骨盤体操・スクワット・腹筋・背筋・脳トレ等の教室を開催しています。

問い合わせ先 シニアリーダー事務局 TEL:043-300-3356

快眠でこころも体もリフレッシュ

睡眠は、心身の健康に欠かせない、大切な生活習慣です。規則正しい生活で体内時計を整えることが、快眠への近道です。

快眠のためのヒント

- 朝、太陽光を浴びて体内時計をリセット
- 朝食で一日のスイッチを「ON」に。
- 今日は家まで歩こう
- 無理なく運動を続けることが大切。夕方~寝る3時間前が効果的。
- 入浴は寝る2~3時間前がおすすめ。
- 寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直す。
- 無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床に入る。

こころの健康についての情報は...

こころの健康情報サイト こころの耳 こころもメンテしよう

検(健)診をうけよう!!

●特定健康診査・健康診査(40歳以上の方へ)

保険証発行元	連絡先
千葉市国民健康保険 後期高齢者医療広域連合	千葉市健康支援課健康診査指導班 電話043(238)9926 FAX043(238)9946 ※対象の方には受診券シールをお送りしています。 [受診券 特定健診] (後表)
全国健康保険協会 千葉支部(協会けんぽ)	電話 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。

●がん検診等
千葉市に住民登録がある方対象にがん検診等の各種検診を実施しています。受診するには、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。

がん検診	その他の検診
毎年 肺がん 大腸がん 40歳以上 胃がん(エックス線検査)※	過去に未受診の方 胃がんリスク検査(ピロリ菌検査) 20~39歳 肝炎検診 40歳以上
2年に1度 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性 胃がん(胃内視鏡)※ 50歳以上	5年ごと 骨粗しょう症検診 40:45-50:55-60-65:70歳の女性 40:45-50:55-60-65:70歳
5年ごと 前立腺がん 50歳以上の男性	毎年 口腔がん検診 定員2,000人(先着順) 40歳以上

※胃がん検診で内視鏡検査を選択した場合、翌年度の胃がん検診(エックス線検査を含む)はお休みです。

■がん検診等の申込・問合せ先
健康支援課 検診班
TEL 043(238)1794 FAX 043(238)9946

今日から始める健口生活

ちゃんと食後の歯磨きをしているのにむし歯ができてしまったという経験がありませんか? むし歯予防に一番大切なのは歯磨きと思われがちですが、実は規則正しい生活・食生活がとて重要。だらだら食べは口の中がむし歯を作りやすい環境になります。また、歯と歯ぐきの隙間に歯垢菌が増え、歯ぐきの腫れ・出血など歯と口のトラブルも起きやすくなります。生活・食生活をしっかり見直し、口内環境からむし歯・歯周病予防に取り組みましょう。

- 予防対策① 定期的に歯科受診をしましょう。歯のクリーニングを行うことも効果的です。
- 予防対策② 丁寧な歯磨きを心がけましょう。歯間ブラシやデンタルフロスなど使い、歯と歯の間の汚れを取りましょう。
- 予防対策③ よく噛んで丈夫な歯と歯ぐきになろう。ひと口30回かむことで液が、たくさん出る。顔の周りの筋肉強化など効果があります。

COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、初期は息切れ、せき、たんなどのありふれた症状ですが、ゆっくりと呼吸障害が進行し、酸素療法が必要になるなど、命に関わる病気です。

COPDの最大の原因は「喫煙」
喫煙者の5人に1人が発症
予防・進行阻止には早期の禁煙が有効です

千葉市禁煙外来治療費助成事業

禁煙外来治療費の一部を助成します。
対象:千葉市に住民登録があり、保険適応による禁煙外来治療を受ける方
助成額:保険が適用される禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)

原則、治療開始前に登録申請が必要です。詳しくは、
千葉市 禁煙支援 検索

地域の運動自主グループの紹介

グループ名	活動内容	活動日と時間	場所
1 登戸ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日(元日のみ休み) 6時30分~40分	登戸神社境内(登戸)
2 千葉シーナータウン健康づくりサークル	ラジオ体操	毎日(年末年始を除く) 6時30分~40分	千葉シーナータウン中庭(祐光)
3 フレンズ祐光	ラジオ体操	月~土曜日(お盆、年末年始を除く) 7時~7時10分	祐光公園(通称三角公園)(祐光)
4 中央区老人クラブ 大和ゴルフ同好会	ゴルフ(夏季はポッチャ) ラジオ体操	月曜日・木曜日 9時~11時	道場公園(院内)
5 新都ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分~45分	都北第2公園(都町)
6 東クラブ ラジオ体操部	ウォーキング ラジオ体操 ストレッチ他	火曜日 10時00分~(30分程度)	都町東公園(都町)
7 青葉の森ウォーキングクラブ	ウォーキング	第1木曜日 9時~12時(歩き方の基本の教室) 第2・第3・第4木曜日 9時~12時(ウォーキング)(7~9月8:30~11:30)	青葉の森公園 管理事務所2階(青葉町) 青葉の森公園 西口駐車場(青葉町)
8 青葉の森ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分~40分	青葉の森公園中央広場(西沢町5丁目北の入口)(青葉町)
9 青葉の森太遊倶楽部	太極拳 ウォーキング	月・水・金曜日 7時30分~9時30分	青葉の森公園(彫刻の広場)(青葉町)
10 星久喜公民館 いきいき体操クラブ	いきいき体操 筋トレ	第1・3水曜日 13時~15時 第2・4水曜日 13時~15時	星久喜公民館(星久喜町)
11 ロイヤルコート 京葉蘇我シニア会	ラジオ体操	月曜日 9時~9時10分	ロイヤルコート 京葉蘇我内の広場(若草)
12 かわど手づくり公園 管理運営協議会	ラジオ体操 ストレッチ他	日曜日 7時30分から7時45分	川戸手づくり公園(川戸町)
13 川戸スマイル会	ラジオ体操	毎日(雨天お盆年末年始を除く) 7時30分~7時45分	カンコウ第3月極駐車場付近(川戸町)
14 大森台自治会 いきいき健康サロン	ラジオ体操	木曜日 14時~16時	大森台自治会館(大森町)
15 大森町向台自治会健康クラブ	ウォーキング 健康体操 ラジオ体操	ラジオ体操 月・水・金曜日 8時30分~(30分くらい) 健康体操 第2・第4水曜日 10時~11時	向台公園(大森町) 向台自治会館(大森町)
16 花輪やいさざえあいの会	ラジオ体操 ストレッチ	ラジオ体操 月~土曜日 8時~8時15分 ストレッチ 第1・第3水曜日 10時~12時 第2・第4金曜日 10時~12時	花輪第2公園(花輪町) 弥生が丘自治会館(花輪町)
17 わかは散歩	ウォーキング	火曜日 15時30分~16時30分	TeaHouseわかば(川戸町)
18 浜野東自治会	ラジオ体操	月~金曜日 7時~7時10分	浜野東公園(浜野町)
19 東映有楽会	ラジオ体操 ストレッチ他	月~金曜日 7時~7時50分	村田南公園(村田町)
20 あじさいクラブ	ウォーキング	毎日15時~または18時~	村田南公園(村田町)



運動自主グループの登録

中央区健康課では、地域の運動自主グループの登録を行っています。登録グループの情報はホームページに掲載しています。

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、競技目的でなく、器具・道具を使わずに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・ウォーキングなど)
- 問い合わせ先: 中央保健福祉センター健康課 健康づくり班
043(221)2582

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80団体(予定)に賞品などが当たります!申込は、令和5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
【参加申込期間(予定)】令和5年7月頃から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。

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。

詳しくは、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



きばーる(Qiball)

- 13期 中央保健福祉センター健康課
- 11期 中央区役所
- 7期 千葉市科学館
- 6期 子育て支援館
- 3期 子ども交流館



中央区健康課では、糖尿病予防活動を推進しています。

中央区健康づくり支援マップ



- ▶ 運動自主グループ
- 公民館・コミュニティセンター
- 運動施設
- 子育て支援施設
- ★ あんしんケアセンター
- その他の市関連施設
- 健康づくりのための自主グループ
- 路上喫煙・ポイ捨て取締り地区

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
1 子育て支援館	中央4-5-1 きばーる6階	043-201-6000
2 地域子育て支援センター(にここルーム)	新宿2-15-2 (新宿保育所内)	043-241-8599
3 蘇我・子育てリラックス館	今井1-14-38 (蘇我コミュニティセンター隣)	043-264-1317
4 千葉寺・子育てリラックス館	千葉寺町887-7 (ワイルハドハウス千葉寺参事館1階)	043-209-1003

公民館

施設名	所在地	電話番号
1 松ヶ丘公民館	松ヶ丘町257-2	043-261-5990
2 生浜公民館	生浜町67-1	043-263-0268
3 新宿公民館	新宿2-16-14	043-243-4343
4 宮崎公民館	宮崎2-5-22	043-263-5934
5 葛城公民館	葛城2-9-2	043-222-8554
6 末広公民館	末広3-2-2	043-264-1842
7 榊森公民館	榊森6-1-11	043-254-0085
8 川戸公民館	川戸町403-1	043-265-9256
9 星久喜公民館	星久喜町615-7	043-266-4392

コミュニティセンター

施設名	所在地	電話番号
10 中央コミュニティセンター	千葉港2-1	043-245-5724
11 中央コミュニティセンター松波分室	松波2-14-8	043-251-3115
12 蘇我コミュニティセンター	今井1-14-43	043-264-8331
13 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館	千葉寺町1208-2 千葉寺ハーモニープラザ内	043-420-8001

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	電話番号
1 中央いきいきプラザ	松ヶ丘町257-1	043-209-9000
2 蘇我いきいきセンター	今井1-14-38	043-264-6966

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	担当地域	所在地・電話番号
★ あんしんケアセンター 弁天	院内、春日、豊町、汐見丘町、新千葉、榊森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光	弁天1-36 ディキヤチ千葉駅前ビル3階 043-216-2131
★ あんしんケアセンター 中央	旭町、電井町、龜岡町、栄町、新藤、新田町、新町、神明町、千葉港、中央、中央港、鶴間町、洲津、道場南、問屋町、東本町、富士見、本千葉町、本町、都町	新田町6-6 荒井ビル3階A室 043-216-2121
★ あんしんケアセンター 千葉寺	青葉町、市場町、福寿町、玄岡、葛城、瀬川町、末広、千葉寺町、長洲、港町、矢作町	千葉寺町207-23 雷ビル1階 043-263-3066
★ あんしんケアセンター 松ヶ丘	赤井町、今井町、今井、鶴の森町、大森町、川崎町、白旗、蘇我町、蘇我、大森寺町、川戸町、仁戸名町、花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草	星久喜町1162-71 043-420-8325
★ あんしんケアセンター 松ヶ丘 白旗出張所		白旗2-18-12 043-308-9811
★ あんしんケアセンター 浜野	生実町、福田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町	浜野町891 043-305-0102

歩こう! リフレッシュ

- START 千葉みなと駅 860m ↓ 11分
- 1 千葉県立美術館 330m ↓ 4分
 - 2 千葉市ポーターワー千葉ポートパーク 420m ↓ 6分
 - 3 千葉みなとさんばしひろば 1600m ↓ 21分
 - 4 登渡神社 850m ↓ 11分
 - 5 千葉市役所 170m ↓ 2分
 - 6 千葉みなと公園 300m ↓ 4分
- GOAL 千葉みなと駅



水分補給のポイント

- 家の中での熱中症も多いので、喉が渇かなくても定期的に給水しましょう。
- 経口補水液は塩分も糖分も含むので、汗をたくさんかいたときや運動時のみつかいましょう。
- 脱水度を確認するために運動の前・後で体重を計って、減少量が多くならないように適切に給水しましょう。

千葉市薬剤師会 矢崎高先生

千葉みなと駅周辺 散策コース

海風を感じながら、千葉みなと駅周辺の美術館、公園、神社などを巡ります。平地が多く歩きやすいコースです。

距離 4.5km
時間 約1時間
※所要時間は4.5km/時で算出しています

スポーツ施設

施設名	所在地/電話番号	内容
1 千葉ポートアリーナ	問屋町1-20 043-241-0006	メインアリーナ、サブアリーナ トレーニング室・体力測定室
2 YohaSアリーナ ~本館に、感動を。~	弁天4-1-2 043-253-8050	体育館 武道場 弓道場7-チアリーナ トレーニング室多目的室バスケコート
3 千葉公園プール	弁天3-1-1 043-253-8050	プール(夏期のみ)
4 青葉の森スポーツプラザ	青葉町654 043-262-8899	陸上競技場・野球場・庭球場 弓道場
5 宮崎スポーツ広場	宮崎2-5-14 043-266-5744	庭球場
6 フクダ電子アリーナ	川崎町1-20 043-208-5577	球技場
7 フクダ電子スクエア	川崎町2-18 043-208-5573	多目的広場 (人工芝のグラウンド2面)
8 フクダ電子ヒルスコート	川崎町2-18 043-208-5572	庭球場(砂入り人工芝20面)
9 フクダ電子フィールド	川崎町4-8 043-208-5573	多目的グラウンド (人工芝のグラウンド2面)
10 フクダ電子グラウンド	川崎町3-3 043-208-5580	多目的グラウンド (内野土、外野天然芝の少年野球場6面)
11 フクダ電子スタジアム	川崎町3-2 043-208-5580	野球場
12 フクダ電子ゴルフパーク	川崎町3-2 043-379-4766	多目的グラウンド (パークゴルフ、ターゲットパークゴルフ、グラウンドゴルフ)
13 フクダ電子ボードエリア	川崎町3-2 043-379-4766	スケートパーク (スケートボード、BMX、インラインスケート等)

働き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5年1月10日現在)

全国健康保険協会 千葉支部 / 明治安田生命保険相互会社 千葉支社 / 大塚製薬株式会社 千葉支社 / 明治安田生命保険相互会社 千葉中央営業部 / 富士通株式会社 千葉支社 / 明治安田生命保険相互会社 千葉東営業部 / 株式会社 千葉薬品 / 明治安田生命保険相互会社 千葉駅前営業所 / 株式会社 アレブレホーム / 明治安田生命保険相互会社 蘇我営業所 / カフェ アンド ミュージックサロン ジュリアン / 明治安田生命保険相互会社 千葉北営業所 / 株式会社 太陽堂印刷所 本社 / 中外製薬株式会社 千葉支店 / 千葉倉庫株式会社 / JFSチール株式会社 東日本製鉄所(千葉地区) / 株式会社 シューエイ商行 / 大同生命千葉税理士共済支社 / 株式会社 エムアンドエム エンタープライズ / 株式会社サンライズ千葉コーポレーション / 株式会社東京海上日動パートナーズTKIO千葉支店 / 株式会社 住まいのハウジング / 古谷乳業株式会社 / 株式会社 ダイエー グルメシティ千葉中央店 / 社会福祉法人 苗場福祉会 介護老人保健施設 純恵の郷 / 福井電機株式会社

「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!

千葉市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、気軽にのんび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。

詳しくは、千葉市生活支援 検索