

稲毛健康づくり支援マップ

健康づくり支援マップでは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お伝えします。



稲毛区健康スローガン 令和4年度ウォーキングイベントにて撮影

歩け稲毛 あなたのいっぽ!

- かんたん!減塩レシピ紹介
- ウォーキングコース、運動自主グループの紹介

稲毛保健福祉センター健康課

〒263-8550
千葉市稲毛区六川4丁目12番4号
FAX: 043-284-6496
E-mail: kenko.1NA@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。

稲毛区健康課 検索 [母子健康包括支援センター] TEL:043(284)8130 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(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
- 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(284)6494

- 健康づくりや介護予防に関する講演会・教室・相談
- 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 ●家庭訪問 ●禁煙サポート
- 禁煙外来治療費助成申請の受付 ●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

食生活改善推進員(愛称:ヘルスマイト)

市が主催する養成講座を修了し、地域の健康づくりのために「食」をとしたボランティア活動を行っています。食生活改善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

地域保健推進員
地域の身近な相談役として、主に生後2か月の赤ちゃんのいるご家庭への訪問、育児サークルへの協力などを行っています。

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。外食時や惣菜などを利用する時に、ぜひご利用ください。

ホームページ 千葉市 健康づくり応援店 検索

歩け稲毛 あなたのいっぽ!

~健康のために今できること~

「歩け稲毛あなたのいっぽ!」は、稲毛区の健康スローガンです。健康のために今できる一歩を踏み出し、望ましい生活習慣を毎日積み重ねて欲しいという思いを込めて、4つの「ほ」を提案しています。

歩 ほ 補 ほ 保 ほ ほっ

稲毛区に高血圧警戒注意報!

男性 収縮期血圧140mmHg以上

2位!

地区	割合
中央区	30.6%
花見川区	28.3%
稲毛区	31.2%
若葉区	25.9%
緑区	33.0%
美浜区	22.2%

女性 収縮期血圧140mmHg以上

1位!

地区	割合
中央区	27.5%
花見川区	29.0%
稲毛区	32.3%
若葉区	24.3%
緑区	31.4%
美浜区	21.4%

2021年度特定健康診査結果によると、稲毛区民は他地区に比べて高血圧の方が多くいます。血圧を放置していませんか?

2021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)

あなたの塩分チェックシート

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ

○をつけた個数 3点×個 2点×個 1点×個 0点×個

小計	点	点	点	0点
合計点	点	点	点	点

チェック✓ 合計点 評価

0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らしましょう。
14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要で

※参考: 高血圧治療ガイドライン2019

血圧が高いとどうなるの?

生活習慣

- 加齢
- 肥満
- 食塩過剰摂取
- 運動不足

高血圧

血管に負担がかかる

脳卒中・心筋梗塞 血管性認知症・慢性腎臓病

高血圧は自覚症状が少なく、血圧は測るたびに変わります。高い数値が出ても「たまたま高いだけ」と思いませんか? 血圧は食事や会話、日常的な動作などで常に変わるので、どれが本当か迷うことも多いと思います。だからこそ、**自宅で毎日**血圧を測ることが大切です。

参考: 保健指導で高血圧パワドックスの解消へかわりやすい病気の話し9高血圧

保 ほ

関係ない?とんでもない!
2人に1人が歯周病

千葉市では40歳以上の2人に1人、歯周ポケットの深さが**4mm以上の進行した歯周病**にかかっています*1

歯を失う原因第1位!

51.8%

歯周病は歯を支えている組織が破壊される病気で、**痛みなどの自覚症状はほとんどなく**、気が付かずに進行することが多い

歯周病が悪化すると...

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、**歯が揺らぐ**、**口臭がひどくなる**、更に悪化すると**歯を抜く**ことになります。

こんなリスクも...

歯周病は、**糖尿病の悪化や心筋梗塞、動脈硬化のリスクを高める**など全身にも影響します。

*1 令和3年度千葉市歯周病検診実績

歯周病の予防には

セルフケアとプロフェッショナルケアが必要!

セルフケア

「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」をプラス!

歯ブラシのみ 歯垢除去率が大幅にUP!

約60% → 約90%

歯と歯の間の歯垢を落とすやすい

プロフェッショナルケア

歯科医院で定期的にチェック!

自分では気づけない歯周ポケットの汚れや歯石の除去ができます。千葉市では2人に1人、定期検診を受けています。*2

一口マモロ 口の中をきれいにすることは、食事をおいしく食べることにつながります。舌をきれいにすると、薄味がわりやすくなります

*2 平成28年度市民の健康づくりに関するアンケート調査

塩分チェックが15点だったAさん1日の食事

朝食	塩分4.3g
昼食	塩分5.6g
夕食	塩分4.7g
塩分合計	14.6g

塩分チェックが7点だったBさん1日の食事

朝食	塩分2.4g
昼食	塩分3.0g
夕食	塩分1.7g
塩分合計	7.1g

1日の食塩摂取目標量 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

※日本人の食塩摂取目標2020年版 健やか未来都市ちばプラン 最終検証より

チュモツパ風コロコロおにぎり

稲毛区おすすめ! 簡単減塩レシピ

ごま油、ごま、マヨネーズのkokで減塩でも風味豊か

韓国風のリとチーズの塩味で味付け

野菜もたんぱく質もとれる

1食分 たんぱく質5g 塩分約3g

【1食分の栄養】 エネルギー77kcal たんぱく質2.0g 脂質2.3g カルシウム24.5mg 食塩相当量1.1g

作り方

- ①にんじんはせん切りに、ほうれん草の葉は1cmに切って、葉の大きい部分は小さく食べやすく切る。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。冷めたらよくしぼる。
- ②韓国風のリとペペーチーズは小さくちぎる。
- ③卵は熱したごま油でわり卵にする。
- ④あたたかいご飯に①~③を入れよく混ぜる。
- ⑤小さめの丸いおにぎりにぎる。

材料 作りやすい量(小さめ8個分)

ご飯	240g
にんじん	30g
ほうれん草	50g
韓国風のリ(8枚切り)	8枚
ペペーチーズ	1個
卵	1個
ごま油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
ゴマ(白り)	小さじ1

自分の血圧を知りましょう

自宅で正確に血圧を測る方法

同じ時間 同じ環境 1日2回

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
・入浴後や飲酒直後は避ける

※5分ほど安静にしてからはかりましょう。測定中の会話は厳禁!

測定は2回。納得いかないといつても何度も測るのは意味がありません。測定後はきちんと記録しておきましょう!

血圧の正しい測り方

背もたれにもたれ、リラックス。背筋はのばします。

2回ほど大きく深呼吸。リラックスできたら測定開始!

腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを向上させます。

足は揃えず、両足を床につけます。

カフ(腕帯)の中心を心臓の高さと同じ位置にします。

高血圧の基準

- 病院や診療所で測る場合 **140/90mmHg** 以上
- 自宅で測る場合 **135/85mmHg** 以上
- ※血圧が高い場合は自己判断せずに受診しましょう

参考: 高血圧治療ガイドライン2019

からだを動かして、健康寿命をのばしましょう!

名称	内容
ちばしいいきき体操	DVDをみ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。稲毛保健福祉センターで体験版を実施しています。地域の会場での開催も可能です。詳しくは健康課にお問い合わせください。 問い合わせ 健康課・健康づくり班 TEL 043-284-6494
シニアリーダー体操	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、公民館などで体験版を開催しています。(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までお問い合わせください。 問い合わせ シニアリーダー事務局 TEL 043-300-3356

あんしんケアセンターでも、体操教室を実施しています。各圏域のあんしんケアセンターにお問合せください。

健診を受けよう!!

特定健康診査・健康診査(40歳以上の方へ)

特定健康診査は、保険証の発行元(保険者)が実施します。年に1回、保険証の発行元(保険者)が実施する。生活習慣病の予防と改善を目的とした健診です。血液検査・尿検査・身体計測等を行います。健診の結果、対象の方には生活習慣によって引き起こされる病気の発症を防ぐため、専門員による健康サポート(特定保健指導)を実施しています。ぜひご利用ください

健康保険証発行元	連絡先
千葉市国民健康保険	千葉市健康支援課 健康診査指導班 電話043(238)9926 FAX043(238)9946 ※予約希望の方は健康課までお問い合わせください。
後期高齢者医療広域連合(75歳以上が加入)	千葉市 特定健診
全国健康保険協会 千葉支店(協会けんぽ)	電話043(382)8313
その他の健康保険証	保険証発行元、又は職場に直接お問い合わせください。

がん検診等

千葉市に住居登録がある方を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	毎年	過去に未受診の方
肺がん	40歳以上	胃がんリスク検査(化生型)検査
大腸がん	40歳以上	20~39歳
胃がん(エックス線検診)	2年に1度	5年ごと
子宮がん	20歳以上の女性	骨粗しょう症検診
乳がん	30歳以上の女性	40-45・50-55・60-65・70歳の女性
胃がん(内視鏡検診)	50歳以上	40-45・50-55・60-65・70歳
前立腺がん	50歳以上の男性	歯周病検診
		毎年
		口腔がん検診
		40歳以上 問合せ先
		定員2,000人(先着順) 千葉市歯科医師会
		電話043(242)2982

※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(エックス線検診を含む)はお休みです。

がん検診等の問合せ先 健康支援課 検診班 電話:043(238)1794 FAX:043(238)9946

「タバコ」にさよならしませんか?

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)】をご存じですか?

COPDは「肺の生活習慣病」ともいわれ、喫煙者の5人に1人が将来かかるといわれています。COPDになると、咳や痰をはじめ、息切れ、呼吸困難へと徐々に進行しますが、禁煙すると、症状の進行を遅らせることができます。

タバコをやめると始まる、体にイイこと

禁煙開始 20分後 → 血圧、脈拍が正常付近に戻る。手の体温が正常にまで上昇

1日後 → 心臓発作の確率が下がる

2日後 → 臭いと味の感覚が復活し始める

3日後 → ニコチンが完全に体から抜ける

2~3週間後 → 肺活量が30%回復

1~9か月後 → 咳、全身倦怠感、呼吸促拍が改善

5年後 → 肺がんリスクが半分に減る

10年後 → 前がん状態の細胞が修復される

日本禁煙学会編集「禁煙日記」より抜粋

千葉市の禁煙支援事業

禁煙外来治療費助成制度 詳細はこちら ▶

禁煙サポート 面談や電話などで、禁煙の取り組みの紹介や、禁煙のサポートを行っています。 詳細はこちら ▶

稲毛区の「公民館」

地域住民の「つどい・学び・つながり」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。
*は図書室のある公民館です。

公民館名	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

施設詳細は、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)「公民館」で検索してください。

コミュニティセンター・スポーツ施設

事前の予約が必要な施設もあります。直接各施設にお問い合わせください。

コミュニティ施設名	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

スポーツ施設名	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る施設です。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、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いますので、お問い合わせください。

センター名	担当町名	所在地	問い合わせ
あんしんケアセンター-山王	柏台・小中台町・小深町・山王町・長沼町・長沼原町	山王町162-1	☎043-304-7740
あんしんケアセンター-山王	宮野木・宮野木町	宮野木町1730-66	☎043-307-9010
あんしんケアセンター-園生	あやめ台・園生町	園生町470-1-101	☎043-306-6881
あんしんケアセンター-天台	作草部町・作草部・千草台・天台・天台敷町	天台4-1-16	☎043-284-6811
あんしんケアセンター-小中台	穴川町・穴川・小中台・Kヒル小中台2階	小中台2-10-8	☎043-307-5780
あんしんケアセンター-稲毛	稲毛町・稲毛・稲毛東・稲毛西・稲毛黒砂・黒砂台・緑町	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!

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できます。

稲毛区の子育て情報

★子育てサークル一覧表 ホームページ [稲毛区 子育てサークル](#) 検索
*保護者同士の交流や育児の情報交換の場を掲載中!

★おたからぼけつとWEB版
*千葉市稲毛区において子どもにかかわる活動をしている団体について紹介しています。
ホームページ [稲毛・こどものWAなつとわく](#) 検索

親子の健康づくり(子育て支援)

親子や妊娠中の方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。

対象:小学校就学前のお子さんとその保護者

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
小ぼと・子育てでリラックス館	天台1-7-10 (小ぼと子育て支援センター2階)	☎043-252-4188
そののら・子育てでリラックス館	園生町451-15 (プラザ園生1階)	☎043-285-2888
子育てでリラックス館 園生出張ひろば	園生町1107-7 (地域活動スペース虹と風(コミュニティカ街ねつと))	☎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

～歩け稲毛 あなたのいっぽ!～

●...公民館・コミュニティセンター
●...市関連施設
★...運動グループ
■...広域避難場所

千葉市動物公園 入園料
大人(高校生以上) 700円
※65歳以上 無料(要証明書)
中学生以下 無料
団体(有料人数30名以上) 2割引
年間パスポート 大人 2,500円

千葉市動物公園 検索

園生の森公園 検索

稲毛いきいきプラザでは、毎朝9時10分～ラジオ体操を実施しています!詳しくはお問い合わせください。
☎: 043-242-8005

夜灯祭

「千葉市民ギャラリー-いなげ」
*稲毛の歴史や魅力を紹介!稲毛八景散策マップを配架しております。
千葉市民ギャラリー-いなげ 検索

A 稲毛区内大学周遊コース

〈距離:4.7km 所要時間:1時間6分 歩数:7,831歩 消費カロリー:201kcal〉

- 1 稲毛保健福祉センター
- 2 敬愛大学
- 3 西千葉公園
- 4 千葉大学正門
- 5 西千葉駅前
- 6 千葉経済大学・短大
- 7 天台駅
- 8 稲毛保健福祉センター

協力: NPO法人ちほまこ会

B 小中台西周遊コース

〈距離:5.9km 所要時間:1時間26分 歩数:9,997歩 消費カロリー:258kcal〉

- 1 JR稲毛駅
- 2 稲毛図書館
- 3 園生大橋
- 4 園生町交差点
- 5 小中台西第2公園
- 6 小中台8丁目交差点
- 7 小はざま公園
- 8 稲毛図書館

※10分歩いて消費するカロリーはおおよそ30kcal。消費カロリー・所要時間は体重60kgの人が分速70m(普通歩き)で歩いた場合で算出。歩数は、歩幅60cmで算出。

歩 無理な運動よりまず歩く! +10分多く体を動かそう!

目指せ 1日6000歩!

家族や友人と一緒に歩きましょう

エスカレーター、エレベーターより階段を利用しましょう

プラス10分 歩いてみる

稲毛区の運動自主グループ紹介

事前問い合わせ不要。お気軽にご参加ください。

グループ名	開催場所	活動内容	開催日時
★長沼原ラジオ体操同好会	長沼原第1公園(長沼原公園)バス停隣	ラジオ体操	月～土曜 6:30～(雨天時中止)
★長沼町公園 ラジオ体操同好会	長沼町公園(長沼町255-1)	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(宮野木町1652-67付近)	ラジオ体操	毎朝7:30～(雨天・荒天時中止)
★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(柏台1-9付近)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★宮の谷公園で太極拳をたのしむ会	宮の谷公園(宮野木町1551-206)	太極拳	4月～11月7:00～(日曜除く) 12月～3月9:00～(木曜除く) (雨天・荒天時中止)
★宮野木あさま ラジオ体操会	宮原公園(宮野木町835-119)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★コープ園生自治会	ふたまた公園(園生町849-3)	ラジオ体操	毎週日曜9:30～(雨天・荒天時中止)
★千草台ラジオ体操の会	千草台団地集会所前広場(千草台1-1-24付近)	ラジオ体操	毎週火曜10:30～(雨天時中止)
★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(園生町1107-1)	ラジオ体操	毎週木曜(第5木曜除く) 14:00～15:00
★穴川中央公園 ラジオ体操愛好会	穴川中央公園(稲毛区役所隣)	ウォーキング ラジオ体操	毎朝6:00～ 毎朝6:30～
★稲毛東公園のびのび楽しく元気な会	稲毛東公園(稲毛東5-8-19)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★小中台南公園 6時半だよ全員集合	小中台南公園(小中台1-1081-25)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★轟 げ イッチ・ニ・サン	轟町1丁目公園(轟町1-14-12付近)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★稲毛台ラジオ体操会	稲毛台公園(稲毛台町26)	ラジオ体操	毎朝6:30～(雨天・荒天時中止)
★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	毎週土曜日 15:00～18:00(雨天中止)
★第二徳川園内 ラジオ体操	牛尾升公園	ラジオ体操	毎週土曜日9:30～
★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1階(長沼原町317-1)	いきいき体操	毎週火曜日 10:00～11:30 (火曜日祭日にある場合はお休み)
★火曜会	小中台地域福祉交流館	いきいき体操	毎週火曜日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～(雨天時・冬除く)

歩くときのポイント! LET'S 健康ウォーキング!



歩いてポイント「ちばしウォーキングポイント」GET!! 詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。

●スマホの歩数計アプリで、日常生活の歩数をカウント
●月平均6,000歩/日以上でちばしポイントを獲得
●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おります。

ちばしウォーキングポイント 検索

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。

ホームページ [千葉市 健康づくり事業](#) 検索

動き盛り世代からの健康づくり

【健康づくり推進事業所(稲毛区)】※令和5年1月10日現在

事業所名

イオンリテール株式会社 イオン稲毛店
ヘアサロンTAKAGI
社会福祉法人父の樹会 障害福祉サービス事業 あげほの園
ココラファイン薬局 稲毛店
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス稲毛
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所
社会福祉法人 初穂会 特別養護老人ホーム稲毛こひつじ園

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