



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。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)募集



私たちは食生活改善推進員です!地域で健康づくりに関する料理教室や講演などのボランティアをしています。一緒に食育活動をしてみませんか? 令和5年度は食生活改善推進員の養成講座を、緑保健福祉センターで開催します。

皆さんの応募をお待ちしております!

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】 ☎043-292-8165
妊娠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 ☎043-292-2620
●母子健康手帳の交付 ●乳幼児健康診査 ●母親と父親学級 ●母乳教室
●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 ●出産・子育て応援プラン
●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

- 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

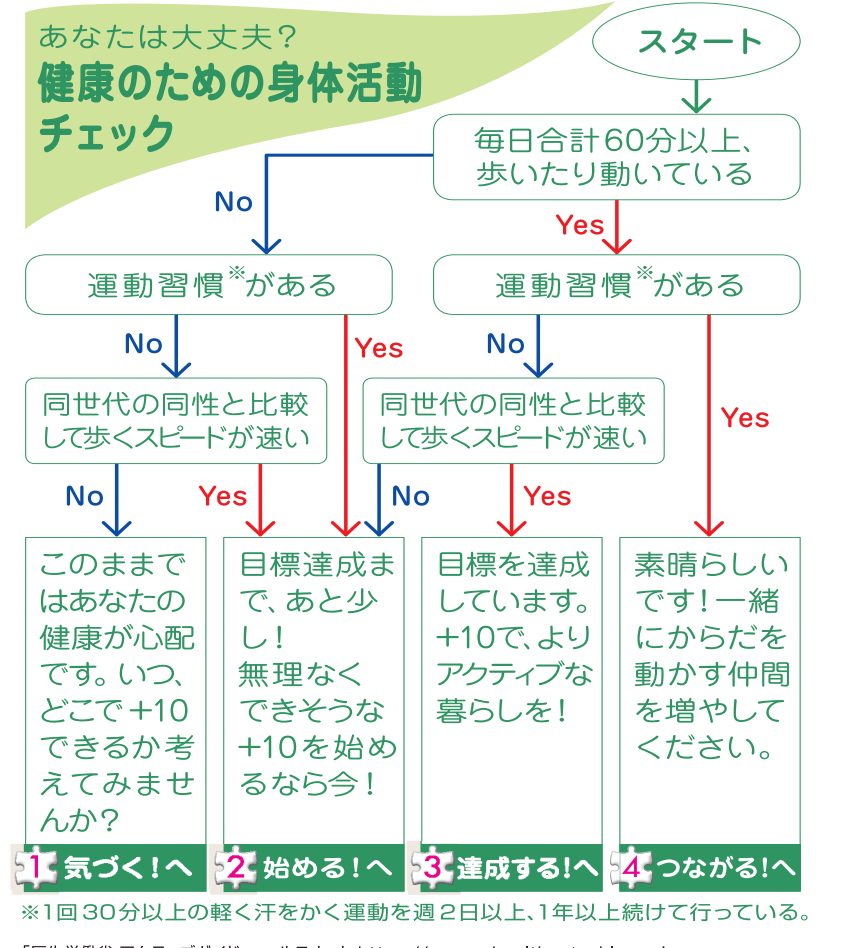
- 精神保健福祉相談 ●デイケアクラブ
●精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療費(精神通院医療)助成申請の受付
●特定医療費(指定難病)助成申請の受付
●小児慢性特定疾病医療費助成申請の受付
●肝炎治療医療費助成申請の受付

健康相談・禁煙相談
歯科相談
栄養相談
女性のための健康相談

- 「みどりくみなおし」で健康づくりに取り組みましょう!
●みんな必ず受けよう健康診断
●みんなでコツコツ筋力体操
●どんどん歩こう! みんな誘って健康ウォーク
●なにがなんでも禁煙実行
●料理はうす味 腹1分
●お酒はほどほど 週に2日は休肝日
●区民で目指そう8020! 年に2回の歯科健診
●しっかり睡眠 早寝早起き

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

運動で健康寿命を伸ばそう!



今より10分多くからだを動かす(プラス・テン)だけで、高血圧をはじめとした生活習慣病の予防につながり、健康寿命が伸ばせます。さっそくはじめてみませんか。

はじめよう!+10!(プラステン)

- 1気づく! いつなら、体を動かせるか日常生活を振り返りましょう!機会はあるはずです!
2始める! プラス10分、からだを動かしてみよう!
3達成する! 目標は18歳から64歳は1日合計60分 65歳以上は1日合計40分が目標です。
4つながら! 家族や友人たちと一緒にからだを動かしましょう! 地域の運動自主グループも活用しましょう!(裏面に掲載しています)

10分ウォーキング=1000歩相当といわれています。まずは、10分歩いてみましょう!

自分の血圧を知りましょう!

～正しい血圧の測り方～



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

同じ時間に同じ環境で1日2回測りましょう!
朝・起床後1時間以内
夜・就寝前
トイレの後
朝食前
薬を服用する前

高血圧予防! 緑区は一番高血圧の方が多いい区です

「おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね」

「朝食」のすすめ

朝食準備のスピードアップのポイント
POINT1 下ごしらえで手間いらず
POINT2 調理しなくてもいいものを用意
POINT3 パターンを決めて、なやまない

「共食(きょうしょく)」のすすめ

「共食」(※)とは、誰かと一緒に食事をすることをいいます。近年、「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をすると「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか?

気になる!たばこの話

たばこが体に悪いと言われるのはなぜ?

たばこの煙の中に含まれる化学物質が、のどや肺だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんや心疾患、脳血管疾患の発症のリスクを高めます。

たばこを辞めたいあなたに

- 方法1 禁煙外来治療を受ける
方法2 禁煙補助薬をつかう
方法3 禁煙サポートを利用する

健診を受けましょう!

Table with columns: 健康保険証発行元, 連絡先. Includes info for Chiba National Health Insurance and others.

がん検診

Table showing cancer screening frequency: 毎年 (Lung, Breast, Stomach), 2年に1度 (Cervix, Prostate), 5年に1度 (Colon).

がん検診等の問合せ先 千葉市健康支援課検診班 電話043-238-1794

知っていますか?COPD

COPD(慢性閉塞性肺疾患)はたばこの煙を主とする有害物質が長期に気道や肺に触れることで、ゆっくりと呼吸障害が進行します。酸素療法が必要になる、ねたきりになるなど、命に関わる病気です。

初期症状: 長期間続く咳・痰, 息切れ
喫煙はCOPDのリスクの9割
予防のために... 禁煙に取り組む, 規則正しい生活習慣を送る, 運動習慣をつける, 定期的に健診を受ける

たばこを吸いたくなったら



健康づくり班からのご案内(予約制)

講演会
●医師講演会
●薬剤師講演会
●歯科医師講演会

教室
●血糖値をあげない講座
●健康義塾(65歳以上)
●歯っぴー健口教室(65歳以上)
●食事セミナー(65歳以上)

相談
●健康相談・禁煙相談
●歯科相談
●栄養相談
●女性のための健康相談

おすすめレシピ

レタスと豚肉のスープ



Recipe table with columns: 材料, 2人分, 作り方, 栄養価

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)

千葉市の主催する栄養教室を修了し、市長の委嘱を受け、地域で健康づくりのための教室などを行っています。

地域保健推進員

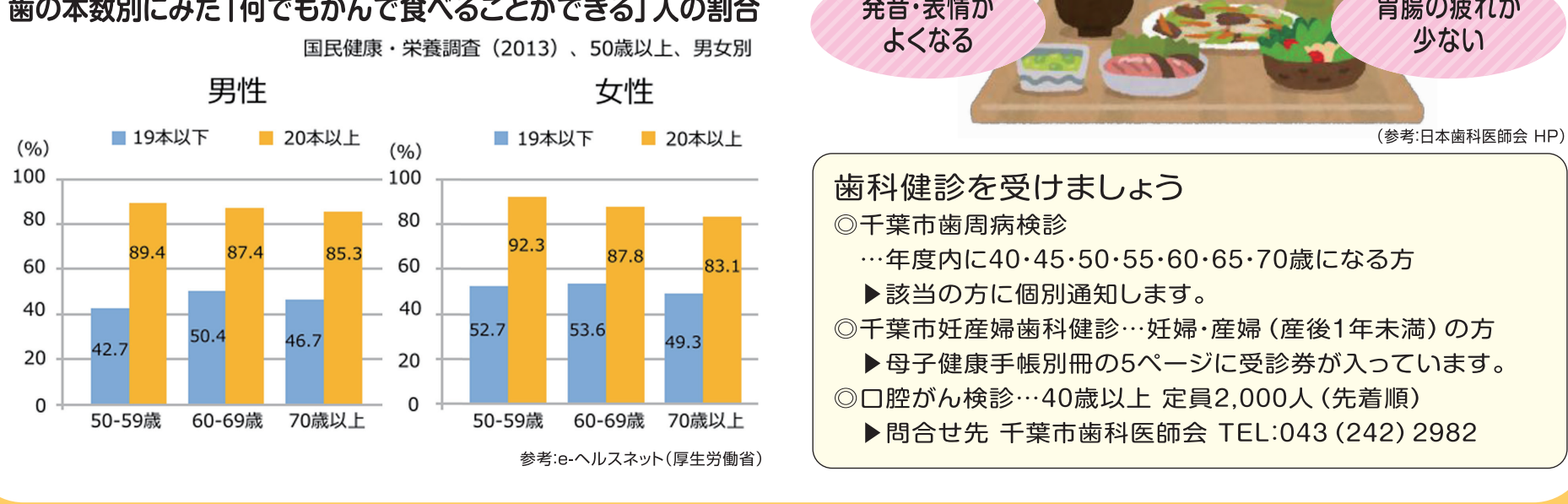
町内自治会等より推薦され、市長の委嘱を受け、地域の身近な相談役として、主に2か月のお子さんの家庭訪問(予約なし)や育児サークルへの協力を行っています。

健康づくり応援店を活用しましょう

「健康づくり応援店」では、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ので、ぜひご利用ください。

目指そう8020!

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっています。



「噛む」ことで健康寿命が延びる!

噛むことの大切さ
●歯と口の病気を防ぐ
●肥満を防ぐ
●脳の発達認知症の予防
●体力の向上
●発音・表情がよくなる
●胃腸の疲れが少ない

歯科健診を受けましょう
●千葉市歯周病検診
●千葉市妊産婦歯科健診
●母子健康手帳別冊の5ページに受診券が入っています。
●口腔がん検診...40歳以上 定員2,000人(先着順)
●問合せ先 千葉市歯科医師会 TEL:043(242)2982

地域の運動グループの紹介

一人ではなかなか継続して運動ができない方も、仲間と一緒に続けられるかもしれません。ぜひ足を運んでみてください。

詳しくは、市ホームページをチェック!!

グループ名	活動場所	活動内容	活動日と時間
1 こやっシニアクラブ	おゆみ野なつのみち公園(おゆみ野5丁目)	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月までは冬休みで休止
2 大椎台ラジオ体操会	大椎第2公園(大椎町)	ラジオ体操	毎日3～11月 6:30～6:45 12～2月 8:40～8:55 ※雨天中止
3 おゆみ野ウォーキング同好会	緑区役所前広場に集合(おゆみ野3丁目)	ウォーキング	毎週日曜日 10:00～11:30 ※雨天中止
4 おゆみ野南6丁目ラジオ体操の会	おゆみ野おきのみち公園(おゆみ野南6丁目)	ラジオ体操	毎週月～土曜日 6:30～7:00 ※雨天中止・11～3月休止
5 やまぼうし たすけあいの会	やまぼうし公園(おゆみ野中央3丁目)	ラジオ体操 ストレッチ	毎日 ※雨天中止 9:00～9:30
6 サニークラブ	高津戸第1公園(高津戸町)	ラジオ体操	毎日 6:30～6:40 ※雨天中止
7 昭和の森ラジオ体操会	昭和の森展望台(土気町)	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 6:30～7:00
8 平山町第一クラブ	平山町第一公民館集会所(平山町)	ラジオ体操他	毎週月曜日 9:00～11:30
9 大木戸台ラジオ体操会	大木戸第一公園(大木戸町)	ラジオ体操 ウォーキング	月火金 9:00～9:15 木 9:40～9:55 土 9:40～9:55 ※雨天中止
10 越智グラウンドゴルフクラブ	越智中央公園(おゆみ野中央公園)(越智町)	グラウンドゴルフ	毎週月・水・金曜日 9～9月 8:30～11:00 10～4月 9:00～11:30 ※雨天中止
11 ラジオ体操早起きクラブ	誉田さくら公園(誉田町2丁目)	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 6:00～7:00 ※雨天中止
12 誉田町1丁目グリーンの会	誉田町1丁目公会堂(誉田町1丁目)	①ボッチャ ②ストレッチ ③いきいき体操	①第1水曜日 10:00～12:00 ②第2水曜日 10:00～12:00 ③第3水曜日 13:30～15:30
13 シニアクラブ	鎌取団地自治会館(鎌取町)	いきいき体操	毎週月曜日 13:30～14:30※雨天中止
14 おゆみ野泉谷自治会ラジオ体操の会	おゆみ野しのぼり公園(おゆみ野中央4丁目)	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
15 大木戸台いきいきの会グラウンドゴルフクラブ	大木戸第一公園(大木戸町)	グラウンドゴルフ	毎週木曜日 4～10月 9:00～11:30 11～3月 9:30～12:00
16 創造の杜 太極拳	創造の杜(あすみが丘5丁目)	太極拳	毎日7:00～7:30(夏) 8:40～9:30(冬) ※雨天中止
17 おゆみ野散歩会	緑区役所前広場に集合(おゆみ野3丁目)	ウォーキング シニア体操	毎週火曜日 10:00集合※雨天中止
18 ななつ星	おゆみ野なかよし公園(おゆみ野6丁目)	ラジオ体操	毎週月・水・金曜日 8:30～8:40※雨天中止

緑区 健康づくりリマップ

地域の運動グループ

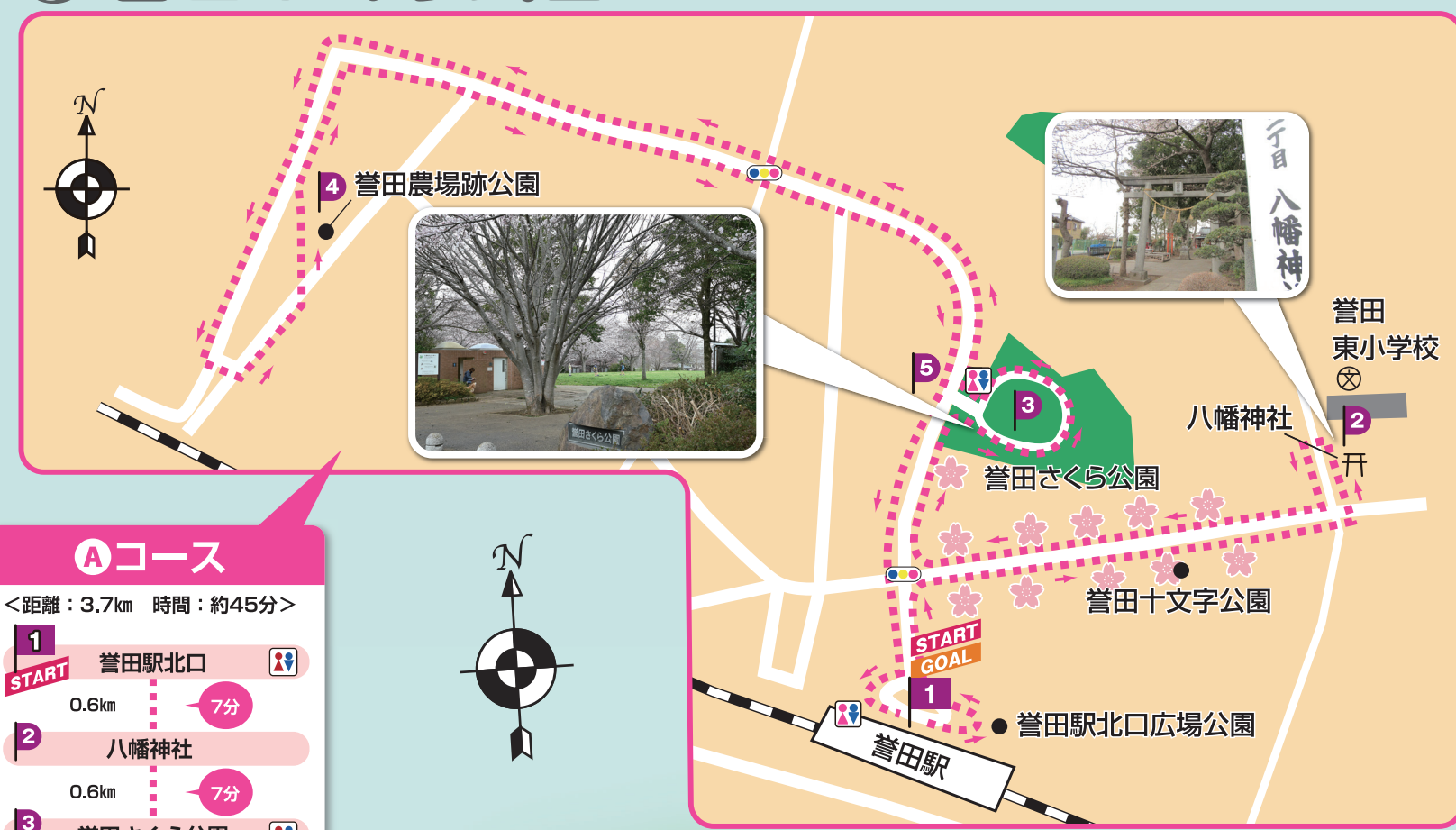
令和4年度千葉市地域健康づくり優良団体賞受賞 緑区2団体



7 昭和の森ラジオ体操会

14 おゆみ野泉谷自治会ラジオ体操の会

A 誉田さくら公園コース



Aコース
＜距離：3.7km 時間：約45分＞

- 1 誉田駅北口 0.6km 7分
- 2 八幡神社 0.6km 7分
- 3 誉田さくら公園 1.1km 13分
- 4 誉田農場跡公園 1.1km 13分
- 5 誉田さくら公園前 0.3km 5分

GOAL 誉田駅北口

B 越智コース



Bコース
＜距離：3.9km 時間：約50分＞

- 1 越智公民館 0.6km 8分
- 2 越智南公園 0.3km 3分
- 3 大蔵池入り口 1.2km 16分
- 4 0.8km 10分
- 5 0.2km 3分
- 6 越智中央公園 0.8km 10分

GOAL 越智公民館



C おゆみ野お寺コース



Cコース
＜距離：3.8km 時間：約48分＞

- 1 おゆみ野駅 0.7km 9分
- 2 おゆみ野南公園 0.7km 9分
- 3 金城寺看板前 0.2km 2分
- 4 金城寺 0.3km 4分
- 5 千手観音堂 0.4km 5分
- 6 金城寺看板前 0.7km 9分
- 7 おゆみ野南公園 0.8km 10分

GOAL おゆみ野駅

D 創造の杜コース



Dコース
＜距離：4.0km 時間：約50分＞

- 1 あすみが丘プラザ 0.2km 3分
- 2 ふれあい広場公園 1.5km 17分
- 3 T字路 0.2km 3分
- 4 八幡神社 0.7km 9分
- 5 創造の杜西口 0.8km 10分
- 6 創造の杜中央入口 0.6km 9分

GOAL あすみが丘プラザ

正しいウォーキングフォームで美しく歩きましょう



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:TEL043-300-3356

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)に景品などが当たります。

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 令和5年7月頃から12月頃まで
景品 食事券、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。

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。運動自主グループの主な活動の内容、日時及び場所や新規登録の方法について情報を発信しています。

詳しくは [千葉市 健康づくりのための運動自主グループ](#) 検索

ちばしウォーキングポイント参加者募集中!!

▶スマホの歩数計アプリで、日常生活の歩数をカウント
 ▶月平均歩数6,000歩/日以上で「ちばシティポイント」をゲット
 ▶6,000歩=60分(1時間)の活動は、健康増進につながります。

詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。

[千葉市 ウォーキングポイント](#) 検索

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・種	おゆみ野中央7-30(昭和保護管内)	☎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(明徳不気こども園内)	☎043-205-2324
誉田・子育てリラクッス館	誉田町2-24(認定こども園梅樹園内)	☎043-308-3947
おゆみ野中央・子育てリラクッス館	おゆみ野中央8-2(おゆみ野ふれあい館1階)	☎043-293-1511

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。

施設名	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・部屋等)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 プール(夏期のみ)・野球場 庭球場・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〜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!

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できます。

詳しくは、[千葉市 生活支援](#) 検索

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
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

シニアフィットネス習慣普及事業

フィットネスクラブを利用して健康づくりをはじめ65歳以上の高齢者(要介護・要支援認定を受けていない方)に料金の一部を補助します。

募集期間: 4・6・9・11月 [シニアフィットネス習慣普及](#) で検索

スポーツクラブ NASおゆみ野	☎043-291-2811	おゆみ野5-43-2
ヴェルティスポーンプラザおゆみ野	☎043-291-5553	おゆみ野中央4-17-2
スポーツクラブナサンズ土気あすみが丘	☎043-294-0450	あすみが丘1-18-1

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。

詳しくは、[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(緑区)】 ※令和5年1月10日現在
 医療法人社団 豊心会 株式会社 あすみが丘グリーニクス 株式会社ナサンズ スポーツクラブナサンズ 土気あすみが丘 自家焙煎珈琲 Beans工房 イオンリテール株式会社 イオンスタイル鎌取 株式会社裕屋グループ 株式会社太陽堂印刷 工場 社会福祉法人 常盤会 和〜it〜株式会社 児童発達支援・放課後等デイサービス ひまわり AS株式会社 スポーツクラブNASおゆみ野2 スポーツクラブNASおゆみ野1 和〜it〜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

編集: 緑保健福祉センター健康課 健康福祉部健康推進課 発行: 令和5年6月