

若葉 健康づくり支援マップ



加曾利貝塚PR大使 かそりーぬ 写真：令和4年度 第1回 若葉区地域健康づくり支援連絡会表彰式

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。

若葉保健福祉センター健康課

〒264-8550 千葉市若葉区貝塚2丁目19番1号 FAX:043-233-8198 E-mail:kenko.WAK@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】 妊娠期から子育て期まで切れ目なく支援します。 TEL:043-233-6507

すこやか親子班 ☎043-233-8191
●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 ☎043-233-8714
●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 ☎043-233-8715
●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

「日本一高齢者がいきいき暮らせるまち若葉」
若葉保健福祉センター健康課では、年2回「地域健康づくり支援連絡会」を開催し、地域に健康づくりの輪を広げるための活動をしています。

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)
千葉市が主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長から委嘱を受け、地域の健康づくりのために「食」とおとしたボランティア活動をしています。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。

地域保健推進員
町内自治会長等より推薦され、市長から委嘱を受け、地域の身近な相談役として、主に生後2か月の赤ちゃんのいるご家庭への訪問、育児サークルの協力などを行っています。

若葉区 ラジオ体操プロジェクト

若葉区はラジオ体操区!

若葉区ラジオ体操マスター(2022年度)がみつけた! ラジオ体操そのいいところ!

ラジオ体操のいいところ

- ① たったろがでできる
- ② 生活リズムがしつう
- ③ 町がきれいになる
- ④ あんしんあんぜんな町になる

若葉区ラジオ体操マスターとは...

若葉区健康課が夏休みにしている「ラジオ体操ワークショップ〜キモもラジオ体操マスター!〜」に参加し、4回のワークショップを修了した小学生のこです。

若葉区はラジオ体操区!ってなに?

若葉区は千葉市で一番、ラジオ体操グループが多い区です。若葉区健康課では「若葉区はラジオ体操区!」を合言葉に、ラジオ体操の普及啓発を行っています。体操後に公園や広場の清掃をしたり、地域の見回りをを行うなどの美化や防犯活動は地域づくりになっています。台風による災害時にも、声を掛け合い、参加者同士が支えあう場にもなります。ご自身や家族の健康づくりのため、私たちが暮らす地域づくり・まちづくりのために、ラジオ体操を始めませんか?

ラジオ体操のはじめかた

一人でもやる人 NHK ラジオ体操第1 月曜～日曜 6:30～6:40
ラジオ体操第2 月曜～土曜 8:40～8:50
12:00～12:10
15:00～15:10

YouTube(テレビ体操) ラジオ体操第1 検索

みんなでやる人

区内のラジオ体操グループは予約なしで参加できます。裏面のマップをご覧ください。活動の様子と参加者の声は、YouTubeに掲載しています。

YouTube 若葉区 ラジオ体操 検索

【かそりーぬとラジオ体操をやってみた】シリーズ 発信中!

【かそりーぬとラジオ体操をやってみた】シリーズでは、加曾利貝塚PR大使かそりーぬと一緒に、いろんな場所で、いろんな人とラジオ体操をしています。

☆若葉区の名所・働く人編に出演いただいた、加曾利貝塚ガイドの会の皆様にご協力いただき、裏面の素敵なウォーキングコースができました! ぜひご参照ください。

- ～若葉区の名所・働く人編～
- ～2022年度ラジオ体操マスター編～
- ～若葉区役所職員編～
- ～2021年度ラジオ体操マスター編～
- ～2023年度 カレンダー編～

なにかと便利な4月はじまりのカレンダーです。ラジオ体操を続けたい、ワクワクする仕掛けが散りばめられています。健康課や公民館、子育て施設等で配布しておりますので、ぜひご自宅でご活用してはいかがでしょうか。

朝ごはんを食べて健康に!

～朝ごはんにはいいこといっぱい～

朝ごはんを食べると...

- 栄養バランスがよくなる
1日に必要な栄養素を多くとることができる。
- 生活リズムが整う
早寝・早起きができ、睡眠の質もよくなる。
- 心の状態が安定する
ストレスに強くイライラしにくくなる。
- 学習や運動能力の向上につながる
学力や体力測定の結果がよい人が多い。
- 肥満の予防や体重減少効果がある
朝ごはんを多くして夕ごはんを少なくした方が、体重減少効果が高い。
- 高血圧予防につながる
朝ごはんを食べないと空腹によるストレスで血圧が上がります。

～朝ごはんのベストタイミング～
起きてから「すぐ」が理想ですが、遅くとも「2時間以内」に食べましょう。朝ごはんを食べることで、体内時計のズレがリセットされ、しっかりと活動できるようになります。

～炭水化物とたんぱく質を意識しましょう!～
体内時計のリセットには炭水化物とたんぱく質の両方が必要です。炭水化物は脳のエネルギー源である糖質を多く含むため、朝食では特に大切な栄養素です。炭水化物を多く含む食品: ご飯、パン、シリアルなど
たんぱく質を多く含む食品: 肉、魚、卵、大豆製品など

【食育キャッチフレーズ】
おいしいね、たのしいね、たべるとってだいじだね
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

朝ごはんを簡単に用意しよう!

のりとしらす、チーズのサンドイッチ

材料(2人分)

- 食パン12枚切り 4枚
- バター 5g
- 粒マスタード 大さじ1/2
- のり(全形) 1枚
- スライスチーズ 2枚
- しらす干し 10g
- サラダ菜 2枚

作り方

- ① 食パンの片面にバター、粒マスタードの順に塗る。
- ② ①のパン1枚にのり、スライスチーズ、しらす干し、サラダ菜、のりの順に半量ずつ重ねる。
- ③ パンを重ねて半分に切る。
- ④ 1切ずつラップで包み食べるまで冷蔵庫で保存する。

栄養価(1人分)

- エネルギー178kcal
- たんぱく質8.5g
- 塩分1.4g

食塩をとりすぎていませんか?

千葉市民は、どのくらい食塩をとっている?

あと、3～4g 減らしたい!

1日平均 11.2g

男性 7.5g/日未満
女性 6.5g/日未満

食塩のとりすぎが様々な病気の原因になります。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。おいしく減塩のコツはこちら!

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ! 検索

歯を失う原因第1位! 歯周病を予防しよう!

千葉市では40歳以上の2人に1人が歯周病です。*
歯周病菌は血流のついでに全身の健康にも悪影響を及ぼします。特に、糖尿病とは相互に関係しています。予防するためには、毎日のセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケアの両立が大切です。どちらも欠かさずに継続し、大切な歯を守りましょう!

歯と歯の間をしっかりとみがく

丁寧な歯みがきだけでなく、歯間清掃用具を使用すると歯垢除去率は約2割アップ! ご自身のお口に適したものを使用しましょう。

すき間の狭いところ 歯間フロス
すき間の広いところ 歯間ブラシ

ただ出し入れするのではなく、歯の側面の汚れをこすり落とすことを意識して動かしましょう!

使い方の動画はこちら

定期的な歯科健診を受ける

歯周病は自覚症状なく進行していきます。定期的に歯科健診を受けることは歯周病の早期発見・治療にとっても重要です。歯みがきだけでは落とせない歯石も、定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。

健診をうけよう!!

●特定健康診査・健康診査(40歳以上の方へ)

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、専門職による健康サポート(特定保健指導)を実施しています。ぜひご活用ください。

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。 千葉市 特定健診 検索
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。お手元を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・検査
毎年 肺がん 大腸がん 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) 肝炎検査 20～39歳 40歳以上
2年に1度 子宮がん 乳がん 胃がん(胃内視鏡)※	5年ごと 骨粗しょう症検診 歯周病検診 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	毎年 口腔がん検診 定員2,000人(先着順) 40歳以上(問合せ先) 千葉市歯科医師会 電話043(242)2982

■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
●若葉保健福祉センター健康課 健康づくり班
電話:043(233)8714 FAX:043(233)8198

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、ゆくゆく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。市では、肺がん検診時に、COPD発見のための問診項目を取り入れています。

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

たばこをやめたい!と思ったら...

自分にあった方法を知り、禁煙にチャレンジしましょう

- 医療機関で禁煙治療を受ける
(一定の条件に当てはまる場合は保険診療が可能です)
千葉市では、禁煙外来の治療費助成を行っています。(助成上限:1万円) 対象者等詳細はお問い合わせください。
- 薬局、薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入する
- 市禁煙サポートを利用する

ホームページ 千葉市 禁煙支援 検索

禁煙サポート紹介

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を提供しているお店です。ぜひご活用ください。

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(筋力や脳トレなど)を開催しています。詳細につきましては、シニアリーダー事務局にお問い合わせください。

令和5年度 医師・歯科医師・薬剤師講演会(予約制)

日程	タイトル
6月	もの忘れが多くなっていませんか? COPDと感染症予防
7月	あなたの腰、膝は大丈夫? 高齢者に多い耳の病気
8月	正しい薬の飲み方・外用薬の使い方
9月	血糖値が気になり始めたら 切っても切れない 糖尿病と歯周病
10月	冷えは万病のもと 今から始めるフレイル予防 知っていますか?腎臓のこと
11月	100歳になってもおいしく食べて元気でいたい!

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。 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

掲載区	事業所名
若葉	医療法人社団 誠誓会 千葉中央メディカルセンター
	有限会社 スズユウ工務店
	株式会社 動物公園協会の会
	株式会社 動物公園協会の会
	岩洲薬品株式会社 千葉営業所

