

令和8年6月発行 千葉市

稲毛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掲載しています。

おすすめ！ 管理栄養士作成おいしい減塩メニュー



作り方は 稲毛区健康課 減塩レシピ 検索

「自分の血圧 知っていますか？」

稲毛保健福祉センター健康課

〒263-8550 千葉市稲毛区穴川4丁目12番4号
FAX:043-284-6496
E-mail:kenko.INA@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。

【母子健康包括支援担当】
TEL:043(284)8130
妊産婦から子育て期まで切れなく支援します。

稲毛区健康課 検索

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(284)6494
※健康づくり支援マップに関するお問い合わせはこちらまで。

- 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(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

食育推進員

市が主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け地域の健康づくりのために「食」をとおしたボランティア活動を行っています。食育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、たべろってだいじだね
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

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を提供しているお店です。

【稲毛区 登録店舗】(令和8年3月31日現在・登録日順)
山水(山王町)／千葉大学生協同組合 フードコート1-2・3(弥生町)／千葉大学生生活協同組合 ライフセンター(弥生町)／美加の台所(彌生町)

登録店舗は順次更新中！
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

～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』

稲毛区は、血圧が高め(140mmHg以上)の人の割合が多い傾向が続いています。
令和6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75歳未満)

「自分の血圧 知っていますか？」

を掲げ高血圧予防に取り組んでいます。

高血圧の人も、そうでない人も血圧測定の習慣が健康につながります。

自分の血圧を知ることからスタート!!

高血圧は、数値が高くても自覚症状がほとんどないまま進行する

“サイレントキラー(沈黙の殺人者)”

と呼ばれる病気です



測定の習慣をつけましょう

ご自宅に血圧計がある方
家庭血圧測定がうまくいくコツ

- 起床後1時間以内
- トイレの後
- 朝食前
- 薬を服用する前
- 就寝前
- 入浴直後や飲酒直後は避ける

同じ時間 同じ環境 1日2回

高血圧の判定では、病院などで測る診察室血圧よりも家で測る家庭血圧を優先しています。

ご自宅に血圧計がない方
「キオスク血圧測定」をおすすめします

「キオスク血圧測定」とは…
「公共施設や薬局などに設置されている血圧計を活用して自分の血圧を測ること」
区内の血圧計設置場所は、裏面に記載しています。ぜひ、ご利用ください。

【キオスク血圧測定】をして、130mmHgを超えていたら…

- 家庭で血圧を測定する
- 生活習慣を見直す(詳しくは血圧を適切に保つための10のヒントご参照ください)

血圧を適切に保つための10のヒント

日常生活の中で血圧を良好に保つための具体的なポイントをまとめたものです。減塩や適度な運動、体重管理など、誰でも取り組みやすい生活習慣が中心で、無理なく継続できることが特徴です。ぜひ、参考になさってください。

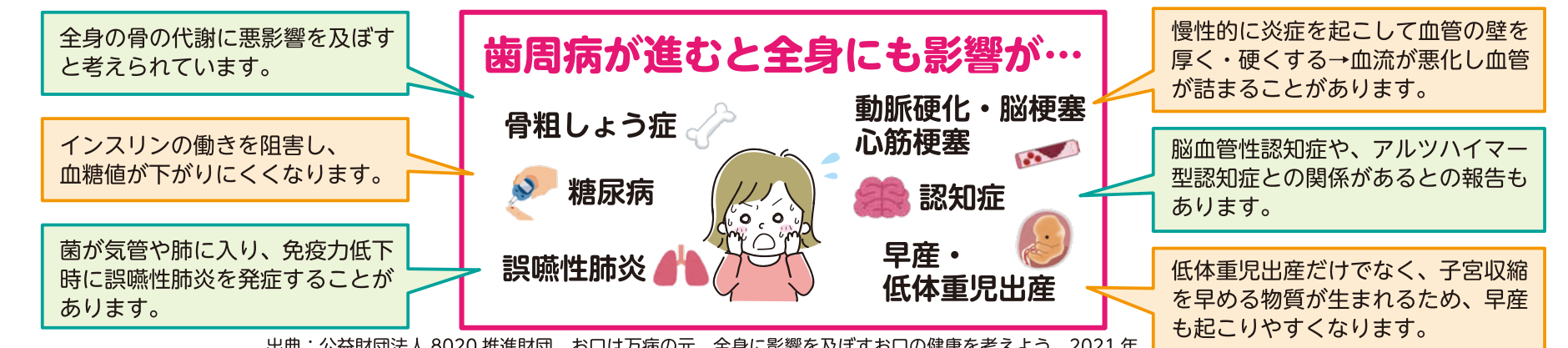
- 1 食塩(ナトリウム)の摂取を減らしましょう**
食塩は1日6g未満が目標です。食塩を多く含む漬物や加工食品を控えて低塩調味料・食品に替えましょう。味付にお酢、香辛料やハーブなどを使いましょう。食品を選ぶ際、栄養成分表示で食塩相当量を確認しましょう。麺類のスープを全部は飲まないようにしましょう。
- 2 カリウムを積極的に摂りましょう**
カリウムの豊富な野菜(350g/日)、果物(200g/日)、低脂肪の牛乳・乳製品を摂りましょう。減塩と共に積極的にカリウムを摂って「尿ナトリウム」を下げましょう。
注意：医療者にカリウム制限を指示されている方は除きます。
※「尿ナトリウム」とは食塩の主成分であるナトリウムと、カリウムの比を示しています。ナトリウム比が高いことは食塩の摂りすぎに加えてカリウムの摂取不足が推測され、高血圧や心臓病、脳卒中などを起こしやすいとされています。
- 3 太りすぎに注意しましょう**
BMI25kg/m以上の方は25kg/m未満を目指しましょう。
- 4 運動する習慣を身に付けましょう**
ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上、低強度の筋力トレーニングのようなレジスタンス運動(スクワットやプランクなど)は毎日20分、両方合わせて行う場合は週2～3回程度。合計で週200分程度が理想です。
- 5 アルコールの飲み過ぎに気を付けましょう**
エタノールで男性20～30ml/日以下(おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)、女性は10～20ml/日以下が目標です。
- 6 禁煙をしましょう**
加熱式たばこなどの新型たばこも含めて喫煙をやめましょう。禁煙する際は食事内容や量に気を付け、運動するなどして体重増加に注意しましょう。
- 7 寒すぎに注意**
冬季室温は18℃以上をキープしましょう。寒い部屋では血圧が高くなる傾向があり、特に高齢者や高血圧の人は注意が必要です。
- 8 良質な睡眠をとりましょう**
6～8時間の質の良い睡眠をとることは高血圧の予防や改善に役立ちます。
- 9 便秘を避けましょう**
いきむことで血圧は上がります。便秘は心臓病や脳卒中とも関連します。毎日の排便を心掛けましょう。
- 10 リラックスを心がけましょう**
ストレスは血圧を上昇させる要因です。できるだけストレスを避け、リラックスできる時間を持ちましょう。リラックスする方法は、静かな環境や運動、社交的活動や家族仲間らなど様々ありますので、個々に合ったものを見つけてみましょう。

©日本高血圧学会 2025

歯が揺れた。予防しましょう、歯周病。

歯周病は 歯を失う原因第一位!

歯周病は磨き残しなどで蓄積した歯垢(プラーク)内の細菌が歯ぐきに炎症を起こす病気です。進行すると様々な病気を引き起こします。



歯周病の予防方法

- 1.丁寧な歯みがき**
優しい力で細かく磨きましょう
デンタルフロスや歯間ブラシ等をプラスしましょう
- 2.規則正しい食習慣を意識する**
ゆっくりよく噛んで食事をしましょう
塩分を摂り過ぎると、口渴を引き起こしたり、血流を悪くして歯周病を悪化させる恐れがあります
- 3.ストレスを持ちこさない**
運動したり、リラックスして音楽を聞いたり、早めのストレス解消を心がけましょう
- 4.禁煙のすすめ**
タバコは歯周病を悪化させるとともに、治療の効果を妨げます
- 5.定期健診を受ける**
歯周病のなり始めは痛みも少なく気がつきにくいので、1年に2回は歯科医院で定期健診・歯石除去を受けましょう

食塩の摂りすぎは、高血圧の要因の1つです! ~減塩しましょう~

1日の食塩摂取目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 (15歳以上)
高血圧の方は 6.0g未満 が目標です。 ※日本人の食事摂取基準2025年版

おいしく減塩するコツ

- ①うま味や酸味、辛味などを取り入れることで、うす味でもおいしい料理になります。
うま味: 昆布、かつお節、トマト、梅干し
酸味: お酢、レモン
辛味: コショウ、カレー
香り: しょうが、しょうゆ
大葉: 長ねぎ
 - ②ひと口味をしてから、調味料を使いましょう。
・しょう油は、かけずに、つける。
・マヨネーズやケチャップなど塩分が少ない調味料をうまく使しましょう。
 - ③麺類のスープは残しましょう。
全部残せば2～3g減塩になります。
 - ④栄養成分表示を確認しましょう
栄養成分表示 1包装当たり
熱量: ○○kcal
たんぱく質: ○○g
脂質: ○○g
炭水化物: ○○g
食塩相当量: ○○g
ココを見よう!
- 【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せんか。
詳しい活動内容や共同開発レシピはこちら! → ちばしお 検索

がん検診・特定健診

この封筒、見覚えありませんか?

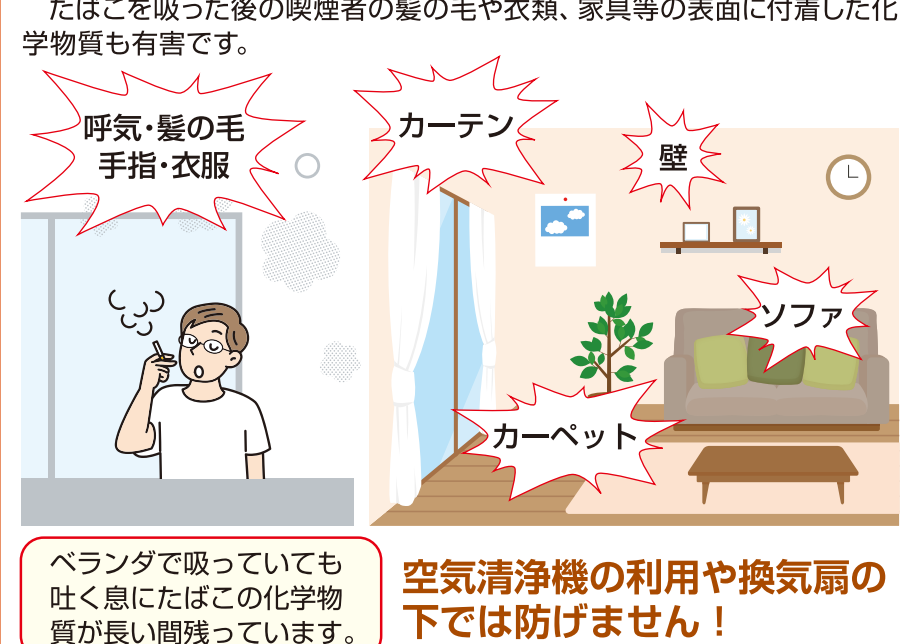


あなたの大切な命を守る
がん検診・特定健康診査・健康診査のお知らせです。

受診方法・対象年齢など詳しくはこちら →
千葉市 がん検診 検索
●がん検診について
TEL 043-238-1794
千葉市 特定健診 検索
●特定健康診査・健康診査について
TEL 043-238-9926

※特定健康診査・健康診査については、千葉市国民健康保険、千葉県後期高齢者医療制度以外の方は、加入している医療保険(健康保険組合等)又は勤務先にお問い合わせください。
※上記封筒は対象の方に送付しておりますが、お手元ない場合は上記2次元バーコードまたは電話により発行・再発行が可能です。

たばこによる健康被害 三次喫煙を防ごう!



ベランダで吸っていても吐く息にたばこの化学物質が長い間残っています。
空気清浄機の利用や換気扇の下では防げません!

受動喫煙の害
妊娠・出産時の低出生体重児、胎児発育遅延、子どもの中耳炎、喘息、歯周病・むし歯などのリスクがあります。

医療機関での治療の選択肢が増えました!

千葉市の禁煙支援事業
禁煙外来治療費助成
千葉市に住民登録がある方は、禁煙外来でかかった治療費の一部助成が受けられます(助成上限1万円)。詳しくはこちら →

禁煙サポート
面接や電話で、禁煙の取り組み方の紹介や、禁煙継続の秘訣をお伝えします。詳しくはこちら →