

健康なまち 花見川

花見川 糖尿病^{ゼロ}プロジェクト

2025年カレンダー



花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター「ロット」

糖尿病って？ = 血糖値が下がらなくなる病気

糖尿病は大きく **1型糖尿病** と **2型糖尿病** に分けられます。

1型糖尿病

膵臓の細胞が壊されインスリンというホルモンの分泌が少なくなったり、無くなることによって、子どもから若いころに多く発症します。生活習慣とは関係なく起きます。

2型糖尿病

インスリン分泌の低下やききが悪いなどの遺伝的な体質に加え、食べ過ぎ、運動不足、太り過ぎ、ストレス、たばこを吸うなどの**不健康な生活習慣**によって発症します。大人に多く、生活習慣の改善で予防することができます。

不健康な生活習慣とは…？



食べ過ぎ



運動不足



太り過ぎ



ストレス



たばこを吸う



睡眠不足



夜更かし

インスリンとは

血糖値を下げる働きをするホルモンです。細胞に血液中のブドウ糖を取り込む指令を出します。



インスリンがうまく働かない

血糖値が高い状態

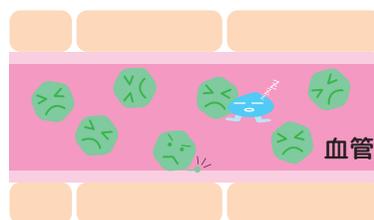
健康な状態

インスリンが正常に働いていると、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれます。



血糖値が高い状態

血液中のブドウ糖濃度(血糖)に対して、インスリンの量や働きが不足すると、取り込まれなかったブドウ糖が血液中に残り、高血糖になります。

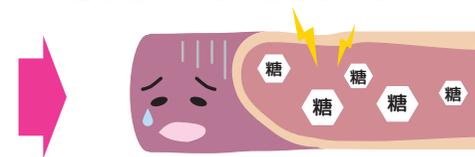


ブドウ糖とは

細胞のエネルギー源です。主に肝臓や筋肉などにグリコーゲンとして蓄えられます。



糖で傷ついた血管はボロボロに



初期は自覚症状が全くない人も多い
知らない間に進行して全身の血管がもろくなる

糖尿病は合併症がこわい！

高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身に様々な合併症を引きおこします。



しんけい
神経の症状
手や足がしびれる



め
目の症状
失明することもある



じんぞう
腎臓の症状
人工透析になることも



え **そ**
壊 疽
足の先から腐ってくる



の
脳 卒 中
脳の中で出血する



き
虚血性心疾患
心筋梗塞・狭心症 不整脈など

あなたの糖尿病なりやすさチェック！

- 家族や血縁者に糖尿病の人がいる
- 不規則な生活をしている
- 血圧が高めだ
- 最近ウエストが太くなった
- 野菜嫌いだ
- 清涼飲料水をよく飲む
- 食生活が不規則、かたよりがち
- 肥満気味だ
- 運動不足だ
- たばこを吸う
- 早食いだ
- ストレスが多い
- お酒をよく飲む
- 歯周病がある

チェックして
みましょう



チェックが多いほど糖尿病になりやすい危険因子をたくさんもっています。糖尿病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、気づいたときにはかなり進行していることが多いのです。

糖尿病にならないための7つのポイント



バランスの良い食事



こまめに体を動かす



年に一度の健康診断



たばこを吸わない



毎日の歯磨き



十分な睡眠



毎日の体重測定

まずは健診！！
自分の体の状態を
知りましょう。

12 2024 December

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

ちよいとレ

クッションはさみ運動



2025 January



仰向けに寝て、ひざの間にクッションや枕を挟んで両足を浮かせ、クッションをつぶすように両側から力を込めて10秒押し合う。

ポイント：太ももの内側の筋肉を意識してひざに力をこめる。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



一年の計は元旦にあり！
今年一年の健康目標を立てましょう。

我が家の健康宣言(〇月〇日までにどうなる)



重点目標に☑ しましょう！

- 朝食を食べる
- よく噛んで食べる
- 運動習慣をつくる
- たくさん笑う
- その他 (
- 野菜を食べる
- 休肝日をつくる
- 良い睡眠
- 禁煙
- 腹八分目
- ウォーキングをする
- 心のリフレッシュ
- 歯磨き
- 体重測定

ご自身の健康目標を立てる際、運動・食事の参考にしてください

■100kcal 消費する運動と時間(体重60kgの場合)

軽い運動	 軽い散歩 30分前後	 軽い体操 30分前後	
やや強い運動	 ウォーキング(速歩) 25分前後	 自転車(平地) 20分前後	 ゴルフ 20分前後
強い運動	 ジョギング(強い) 10分前後	 自転車(上り坂) 10分前後	 テニス 10分前後
激しい運動	 水泳(クロール) 5分前後		

■お菓子100kcal分量目安

 アイスクリーム 55g(1/2~1/3カップ)	 POTATO CHIPS ポテトチップス 18g(1/3袋)	 CHOCOLATE チョコレート 18g(6かけ)
 Cookie クッキー 20g(2枚)	 大福もち 45g(1個)	 ようかん 34g(1切れ)

■アルコールの100kcal分量目安

 BEER ビール 250ml	 日本酒 97ml	 焼酎(乙類) 50ml
 WHISKY ウイスキー 42ml	 ワイン 137ml	 梅酒 62ml



麦ふレンヂトースト

お麦には植物性たんぱく質が含まれます。
すりおろして、パン粉の代わりにハンバーグのつなぎなどにも使えます。

【材料】(4人分)

- 車麩(3回巻) 4枚
- 卵 M1個
- 牛乳 150ml
- 砂糖 大さじ1と1/3
- シナモン 少々

【作り方】

- ① 卵と牛乳を混ぜた液に車麩を30分以上浸す。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンに分量の砂糖を広げ、①の麩を焼く。その上に残りの砂糖をかけて、蓋をして弱火で約2分焼く。
- ③ ②を裏返して、焼き色を確認しながら再度蓋をして弱火で焼く。
- ④ 皿に③を盛り、シナモンをふる。お好みでヨーグルトや季節の果物を添えても♪

1人分 エネルギー 88kcal 食塩相当量 0.1g

花見川区健康課クックパッド



糖尿病予防啓発標語

令和5年度作品

いただきます
さいしょに野菜
よくかんで

小学校低学年
最優秀賞



2025 February

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1



ながらトレ 掃除機で一步踏み出しストレッチ



ポイント：
踏み出しの膝は、直角に曲げると効果的。後ろ膝は出来るだけのばす。

足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、お腹を引き締める。左足を一步踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

一日のスタートは早起きから！

早起きは習慣化することで、正しい生活リズムが出来ます。朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。



早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて24時間のリズムに調整されます。



早寝

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。



朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きがよくなります。

朝ごはんってすごい!!!

朝ごはんの効果

●眠っていた脳を目覚めさせる

朝ごはんを食べることで、脳へのエネルギーが補給され、集中力が高まります。

●睡眠中に下がった体温を上げる

体温を上げることでからだが目覚め、朝から元気に過ごすことができます。

●胃や腸を刺激し、排便を促す

1日3回の食事で体内リズムを作ります。胃や腸が刺激を受けて排便を促します。





ミネストローネ

朝ごはんにおすすめ!

【材料】(4人分)

- トマト缶 1缶(400g)
- 玉ねぎ 中1個(200g)
- キャベツ 葉1枚(60g)
- ホールコーン 20g
- ウインナー 3本
- オリーブ油 小さじ2
- 水 500ml
- 塩 小さじ2/3
- パルメザンチーズ 小さじ2/3

【作り方】

- ① 玉ねぎとキャベツは1cm角に切る。ウインナーは5mm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して、玉ねぎ、キャベツ、ウインナーを炒める。
- ③ トマト缶、ホールコーン、水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩、パルメザンチーズを入れて味を調える。



トマト缶の代わりに、生トマト+トマトケチャップでもOK



1人分 エネルギー 94kcal 食塩相当量 1.3g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語

令和5年度作品

だいじだよ
うんどうすいみん
はみがきも

小学校低学年
優秀賞



2025 April

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30	1	2	3



ちよいとレ

肩の前回し、
後ろ回しストレッチ



ポイント：できるだけ肩をすぼめてから大きく回す。

両肩はできるだけ上げ肩をすぼめて、そのまま胸を大きく張り上げながら肩を後ろに反そらし肩甲骨を真ん中へ寄せるようにゆっくり後ろに大きく回す。
今度は、もう一度両肩を上げてすぼめたら、肩を胸に寄せるように後ろから前に大きく回す。

2025 May

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 世界高血圧デー
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 世界禁煙デー



健診を受けよう！

○特定健康診査・健康診査

毎年受けよう！特定健診・健康診査！



千葉市 特定健康診査

40歳
以上
の方へ



生活習慣予防のための健診です。
血液検査・尿検査・身体計測などを行います。

※特定健診・健康診査は保険証の発行元が実施します。

健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが高い方を対象とした専門職による特定保健指導を受けましょう。

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	健康支援課 健康診査指導班 ☎043-238-9926
全国健康保険協会千葉支部 (協会けんぽ)	☎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

○がん健診等 早期発見、早期治療が重要です！



国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。
がん検診を受診すれば早期発見・早期治療が可能です。千葉市では、千葉市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。

ぜひ検診を受けましょう！

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。



【問い合わせ先】健康支援課検診班 電話 043-238-1794

千葉市 がん検診



ひじきと野菜のカラフルマリネ

ひじきなどの海藻や野菜には食物繊維が含まれています。食物繊維には食後の血糖値を抑える働きがあります。

【材料】(2人分)

- 長ひじき 2.5g
- パプリカ(赤・黄) 10g
- ピーマン 10g
- もやし 20g
- 梅干し 3g(1/3粒)
- ツナ缶 15g(1/4缶)
- A { 塩 ひとつまみ
- 酢 大さじ1/2
- はちみつ 小さじ1/4
- 粗びきこしょう お好みで

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、長いときは3cm位に切る。パプリカとピーマンは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ② ①ともやしを耐熱皿に入れて500ワットの電子レンジで30秒加熱する。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ④ 軽く汁気をきったツナ缶とAの調味料、③の梅干しを混ぜ合わせたら②を加え混ぜ、お好みで粗びきこしょうをふる。



1人分 エネルギー 34kcal 食塩相当量 0.9g

花見川区健康課クックパッド

糖尿病予防啓発標語

令和5年度作品

その習慣

見直し気づけば

幸福感

小学校高学年 最優秀賞

6月は食育月間

4日~10日は

「歯と口の健康週間」



2025 June

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 歯と口の健康週間 (~10日)	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5



ながらトレ

布団で手足ぶらぶらストレッチ



ポイント：ゆったりした気持ちで行う。

仰向けになり、両手両足を上げる。体の力を抜いて、両手長足をぶらぶらと揺らす。(30秒×2セット行う)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

暑い夏、子どもと高齢者は特に『熱中症』に注意！

熱中症予防ポイント

- 熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です
- 部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう
- のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

クールスポットも活用しましょう。

1日あたり1.2L(リットル)を目安に！！コップ6杯分くらい

熱中症を防ぐためにできること

☑日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら防止と日傘を併用しましょう。

☑日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとってムリをしないようにしましょう。

☑水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分を一緒に補給しましょう。

☑体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

あま〜い飲み物のとりすぎに注意！

熱中症予防のため水分補給が欠かせません。しかし、甘い飲み物は、糖分がいっぱい！

とりすぎると...



① 夏パテしやすい



② 太りやすい



③ むし歯の原因に

ちょっと気になる
カロリーのこと...

歩いて消費

体重60kg の人の場合



サイダー

500ml 205kcal
ウォーキング 62分



スポーツドリンク

500ml 105kcal
ウォーキング 32分



乳酸菌飲料

500ml 217kcal
ウォーキング 66分



野菜ジュース

200ml 56kcal
ウォーキング 17分



缶コーヒー

190ml 72kcal
ウォーキング 22分

献立を決めるときのポイント

ポイント1 主食・主菜・副菜をそろえる

ポイント2 量のバランスは 主食3：主菜1：副菜2

	主食	主菜	副菜
はたらき	熱や力のもとになる	血や筋肉をつくる	体の調子を整える
食べ物	ごはん、パン、麺類	肉、魚、卵、大豆製品	野菜、きのこ、海藻
栄養	炭水化物（糖質）	たんぱく質	ビタミン、ミネラル、食物繊維

なかしよく 外食・中食を利用するとき

※中食とは、コンビニやスーパーなどで販売されている調理済み食品や惣菜などを購入して食べることを。

- おすすめは、主食、主菜、副菜がそろっている定食です。
- 単品メニューなら、野菜メニューをプラスしましょう。

たとえば…

カレーライス

野菜が不足しています🥺

サラダなどの野菜料理をプラスしましょう

カップ麺とおにぎり

場合によっては、主菜と副菜がほとんどありません🥺

カップ麺をからあげや野菜のおかず置き換えてみてはいかがでしょうか

**栄養の日
(8月4日)**

「たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる」、そのきっかけの日です。また、8月1日から7日までの1週間は「栄養週間」です。

栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてみましょう。

糖尿病予防啓発標語

令和5年度作品

運動で
たもちつづける
元気な体

小学校高学年
優秀賞



2025 August

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 栄養週間（～7日）	2
3	4 栄養の日	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月は
健康増進普及月間



2025 September

ちよいトレ

床に座って
あぐらストレッチ



左右の足裏を合わせ、背筋をまっすぐ伸ばし両手で足を包み込む。そのまま目を閉じ、息を吐きながらかかとを手前に引き寄せる。

さらに、からだを前に倒して、ひじで太ももの内側を軽く押す。

ポイント：背筋を伸ばしたままからだを前に倒す。

日	月	火	水	木	金	土
31	1 防災の日	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



いつでも気軽に運動習慣

～いつもより+10分！自分の未来を変える運動を！！～



＜良い歩き方のポイント＞



花見川沿いのサイクリングロードでは、素敵な自然を楽しむこともできます。

花見川区には、このような↓コースもあります。
～こどもとあるこう～ 幕張なぞとき散歩コース

詳しくは [花見川ウォーキングコース](#)



ぜひ、歩いて
みてください♪

運動は20分以上続けることが効果的です。

『時間がない、運動習慣がない、運動が苦手』という方は、家事や通勤で歩くなど「**OOしながら**」からだを動かすことを意識し、いつもより**1日10分**多く体を動かすことから始めましょう♪

通勤し
ながら…



ウォーキング
広めの歩幅で

家事をし
ながら…



ストレッチ
両手をそろえて

テレビを見
ながら…



筋トレ
背筋を伸ばして



サバ缶のあっさりみそ汁

非常災害時に備えて缶づめなどの長期保存できる食品をストックし、日常でも使いましょう。

【材料】(4人分)

- サバ水煮缶 1缶
- しょうが 1かけ
- 冷凍ささがきごぼう 120g
- にんじん 1/2本(80g)
- 大根 4cm程度(120g)
- 生しいたけ 4枚
- 和風だしの素 小さじ1
- 水 480ml
- 酒 大さじ3
- みそ 小さじ2
- 長ねぎ 1/2本(50g)

【作り方】

- ① しょうがはせん切り、にんじんは薄い半月切り、大根は薄いイチヨウ切りにする。しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にみそと長ねぎ以外の材料とサバ水煮缶を汁ごと入れ、強火にかける。煮立ったら蓋をし、弱めの中火で10~15分煮る。(アクがでたらとる)
- ③ 野菜がやわらかくなったら、火を止め、みそを溶かす。
- ④ 再度火にかけ、長ねぎを加え、さっと煮る。

1人分 エネルギー 144kcal 食塩相当量 1.2g

花見川区健康課クックパッド



糖尿病予防啓発標語

令和5年度作品

健康な
未来は日々の
こころがけ

一般 最優秀賞



2025 October

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 市民健康づくり 週間(~16日) 目の愛護デー	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1



2025 November

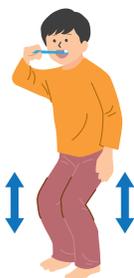
ながらトレ

歯磨きしながら有酸素運動

背筋をのばし、お腹をへこませ、両足をそろえて立つ。

歯みがきの手の動きに合わせて、1秒で2回くらいのペースでひざを小刻みに上下に動かす。その時、腰を軽く落とし、ひざがつま先より前に出ないようにしながら行う。

ポイント：ひざを軽く曲げて



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8 いい歯の日
9	10	11	12	13	14 世界糖尿病デー	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						

1回で何回かんでいますか？

よくかむことによって



歯の病気を予防する



集中力や記憶力が向上する



肥満を予防する

等々、いいことが沢山あります。

目安は **1口30回!**



よくかむと
ご飯がおいしいね!

歯周病を予防しよう!

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう!

実は、歯ブラシだけでは、約60%の歯垢しかとれていないんです！
歯間清掃用具を使用することで、約90%の歯垢を除去することができます。

すき間の狭いところ



デンタルフロス

すき間の広いところ



歯間ブラシ

デンタルフロス歯間ブラシの
使い方動画はこちら



厚生労働省：e-ヘルスネット

定期健診を受けよう!

セルフケアでは口の汚れを完全に落とすことはできません。
定期的に歯科健診を行い、口の状態を確認しましょう。
また、自分では取り切れない歯周ポケットの汚れや歯石を
除去してもらいましょう。





わかめと豚肉のロール焼き

わかめが入ってかみ応えたっぷり! よく噛むことが糖尿病予防につながります。

【材料】 (2人分)

- 豚もも肉(薄切り) … 8枚(160g)
- わかめ(塩蔵) …………… 15g
- パプリカ(赤) …………… 40g
- プロセスチーズ …………… 30g
- オリーブオイル …………… 小さじ2

【作り方】

- ① わかめは3回程水洗いして塩抜きし、水気をきいたら長めに切る。パプリカは縦に5mm幅に切り、チーズは豚肉に巻きやすい形に4等分に切る。切り終わった材料は、それぞれ4つに分けておく。
- ② 豚肉を縦に2枚並べ、①のわかめ、パプリカ、チーズを手前にのせてくるくと巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を弱めの中火にかけ、転がしながら焼く。全体に焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにして、中まで火を通す。



1人分 エネルギー 205kcal 食塩相当量 0.7g 花見川区健康課クックパッド

1月に立てた健康目標を振り返りましょう!

目標達成度 %

- 2026年、更に強化する健康目標に しましょう!
- 朝食を食べる
 - 野菜を食べる
 - 腹八分目
 - よく噛んで食べる
 - 休肝日をつくる
 - ウォーキングをする
 - 運動習慣をつくる
 - 良い睡眠
 - 心のリフレッシュ
 - たくさん笑う
 - 禁煙
 - 歯磨き
 - 体重測定
 - その他 ()

糖尿病予防啓発標語
令和5年度作品

階段を
選んで貯めよう
健康貯金

一般 優秀賞



日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2025 CALENDER DIGEST

1月に健康目標を立て
12月に1年を振り返りましょう!



3 2025 March

一日のスタートは早起きから!

早起きは習慣化することで、正しい生活リズムがつけられます。朝にはしっかりと食べることで、体が目覚めます。

早起き
朝目を覚ますことで、体内時計のリズムがリセットされ、脳が活動しやすいリズムに調整されます。

早寝
朝寝には心身の疲労を回復させる働きがあります。成長させる働きがあります。

朝ごはん
朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーが回復でき、朝はのんびりと活動することが、脳と体の働きがよくなります。

朝ごはんってすごい!!!

朝ごはんの効果

- 朝ごはんで脳を覚めさせる
- 朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーが回復でき、集中力があがります。
- 睡眠中に下がった体温を上げる
- 体温を上げることでからだの機能が、朝から元気に活動することができます。
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 1日3回の食事で体内リズムを作ります。胃や腸が刺激を受けて活動をします。

4 2025 April

40歳以上の方へ

健診を受けよう!

○ 特定健康診査・健康診査

毎年受けよう! 特定診査・健康診査!

生活習慣予防のための健診です。血液検査・尿検査・身体計測などをを行います。

※ 特定診査: 健康診断に保証の費用がかかります。

健診の結果、生活習慣病の発症のリスクが高い方を対象とした専門による特定健康診査を行います。

特定健康診査	健康診査
千葉県国民健康保険 健康保険組合健康センター 〒433-8613	健康支援課 健康相談センター 043-238-9926
全国健康保険協会千葉支部 (協会の加入)	043-362-8313

その他保険種別
電話にお問い合わせください

5 2025 May

献立を決めるときのポイント

ポイント 主食・主菜・副菜をそろえる

ポイント 量のバランスは 主食3 : 主菜1 : 副菜2

ごはん	肉、魚、大豆製品	野菜、きのこ、海藻
味噌汁	卵、豆腐	漬物、干し菜

外食・中食を利用するとき

- 必ず、メニューや栄養成分表を確認してください。
- 必ず、主菜、主菜、副菜がそろっているかどうかを確認してください。
- 糖質・塩分・脂質の量を気にしてください。

6 2025 June

1回でも気軽に運動習慣

~いっしょに10分! 自分のペースで楽しめる運動を!~

<良い歩き方のポイント>

- 歩幅を小さくする
- 歩速を速くする
- 歩幅を大きくする
- 歩速を遅くする

毎日10分歩くだけで、健康効果が期待できます。

7 2025 July

暑い夏、こどもと高齢者は特に「熱中症」に注意!

熱中症予防ポイント

- 熱中症の予防には、水分補給と暑さ対策が大切です。
- 熱中症の症状が現れたら、すぐに涼しい場所に移動させ、水分を補給してください。
- 高齢者は、体温調節機能が低下しているため、特に注意が必要です。

8 2025 August

1回でも何回かんでいますか?

よくかむことによって

- 歯の健康を維持する
- 腸の働きを助ける
- 脳の働きを助ける

目安は 1口30回!

よくかむと、消化がよくなります。

9 2025 September

歯周病を予防しよう!

デンタルフロスと歯間ブラシ

歯周病は、歯と歯ぐきの間に溜まった食べかすや汚れが原因で起こります。デンタルフロスと歯間ブラシを使用することで、歯周病を予防することができます。

10 2025 October

1月に健康目標を立て、12月に1年を振り返りましょう!

健康づくりの振り返り

1月に立てた健康目標を振り返り、達成した目標や課題を整理しましょう。

11 2025 November

定期健診を受けよう!

セルフケアでは口内ケアを完全に済ませることができません。定期的な歯科健診を行うことで、虫歯や歯周病を予防することができます。

12 2025 December

1月に立てた健康目標を振り返りましょう!

目標達成率

2025年、実際に達成した健康目標を振り返りましょう!

- 朝食を食べる
- 朝ごはんを食べる
- 朝ごはんを食べる
- 朝ごはんを食べる