

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。



稲毛区健康スローガン『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、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。

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

「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7年3月31日現在・登録日順)

山水(山王町) スマートコミュニティ「稲毛 クラブハウス」(長沼町) / 千葉大学生生活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(国生町) ※1一般の方はご利用いただけません

登録店舗は順次更新中! 市内全域の情報は、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7年度取組みテーマ～『できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう!』

稲毛区に高血圧警戒注意報!

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

高血圧って・・・ 自覚症状がないまま悪化・・・ ひそかに進行・・・

令和5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)

だからこそ!! 日頃から、血圧を気にする必要があります!!

『自分の血圧 知っていますか?』

稲毛区健康スローガン

やっぱり測らないとわかりません

血圧が高くても、痛くも苦しくもないんですね…

実は、高血圧は**サイレントキラー(沈黙の殺人者)**

知っていましたか?

- ・高校生100人中6人の血圧が高い傾向
- ・10代後半の血圧が高いほど、将来、心筋梗塞が起こるリスクが高い(1.7倍!!)
- ・更年期の女性は女性ホルモンの減少で高血圧になりやすい

出典：日本高血圧学会

家庭血圧を測りましょう

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。

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
- 入浴直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!

納得いかないといって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! 健康課では、血圧手帳を配布しています。

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。

カフの中心を心臓の高さと同じ位置にします。

腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにします。

足は組まず、両足を床につけます。

2回ほど大きく深呼吸。リラックスできたら測定開始!

高血圧の基準

- 家庭血圧 **135/85mmHg** を超えたら、
- 診察室血圧 **140/90mmHg** を超えたら、**高血圧と診断されます**

※血圧が高い場合は記録をして、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

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因の1つです!

あなたの食塩の摂り方をチェックしてみましょう。

チェック	合計点	評 価
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。	0～8	
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りましょう。	9～13	
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。	14～19	
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す。	20以上	

9以上の方は、減塩しましょう!

稲毛区健康課では血圧に関する情報を発信しています。減塩レシピもあるよ!

〇をつけた個数

	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

出典：あなたの塩分チェックシート ～高血圧治療の減塩目標の達成のために～(監修：社会医療法人 敬誠記念八幡病院 理事長 土橋 卓也先生 管理栄養士 山崎 香織先生)

口の筋力が衰えると起こる症状ですが…

お茶や汁物等でむせることがある

口の渇きが気になる

実は20代でも約8人に1人が該当します!*

左右両方の奥歯でしっかりと噛みしめられない

口の渇きが気になる

40代では約5人に1人!*

※令和4年国民健康・栄養調査結果より

若いうちから実践! オーラルフレイルを予防して食事を楽しもう!

筋力UP

歯ごたえのある食材を選ぶ

複数の食材を使うと、食感や味に変化がでて噛む回数が増えます

ガムを噛む

食事以外で咀嚼回数を増やします

唾液腺マッサージ

唾液を出すことで口の健康を保ったり食べ物の味がわかりやすくなります

口の体操をする

パタカラパタカラ

肩・首のストレッチや顔・舌・発声のトレーニングで口腔機能をUP

唾液の分泌量UP

舌の清掃

舌の汚れ(舌苔)をとることで、味がわかりやすくなることがあります。

【お手入れ方法】息を吐きながら、舌の奥から手前にやさしくブラシを動かします(10回程度)。やりすぎるとかえって傷つけてしまうので、注意しましょう。

※舌専用のブラシがおすすめです。

65歳からのオーラルフレイル予防

千葉市 歯っぴー健口教室 [検索](#)

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)

※日本人の食事摂取基準2025年版

子ども ●(3～5歳) 3.5g未満 ●(10～11歳) 6.0g未満

千葉市民の現在の食塩摂取量(1日当たり) **11.1g**

※第4次千葉市食育推進計画より

お手軽減塩ポイント☆3

ポイント① 塩味以外の味や感覚を味わうことで調味料の使用量を少なく!

うま味 かつお節 トマト 椎茸

酸味 お酢 レモン

辛味 コショウ カレー

香り しょうが 大葉 長ねぎ

ポイント② 塩辛い物は食べる量と頻度を減らす!

・みそ汁などの汁物は1日1回に。具だくさんにして汁を少なく。

・めん類のスープは残す。全部残せば2～3g減塩!

ポイント③ 栄養成分表示を確認!

市販品は食塩相当量を参考に選ぼう

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

「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、加入している健康保険組合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、お手元にない場合は上記2次元バーコードまたは電話により発行・再発行ができます。

だしのうまみでうす味でもおいしく減塩

和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」です。だしは、かつお節や昆布、干しいたけ、煮干しなどでとりましょ。香りもおいしさにつながります。みそ汁や煮物、お浸しなどに活用できます。

昆布とかつお節の合わせだし 材料(できあがり3カップ分)

○水4カップ ○だし昆布6g ○かつお節12g

1 昆布だしをとる

昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋にいれ、弱火にかける(ふたはしない)。

お湯は沸騰させない!

2 かつお節を入れる

気泡が出てきたら昆布をとり出し、かつお節を加える

3 昆布だしをとる

アクが浮いてきたら、すぐ取り除く。沸騰してきたらすぐに火を止め、そのまま静かに1～2分おいてかつお節が沈むまで待ち、こす。ざるにためたかつお節をギュッと絞る。と苦味が出てしまうので注意!

もっと手軽に 簡単だしの取り方

簡単昆布だし

容器に水と昆布を入れ一晩浸すだけ! 水500mlなら昆布は5gが目安です。

簡単かつおだし

茶こしにかつお節を入れ、上からお湯を注ぐだけ! かつお節4gならお湯は200mlが目安です。

たばこによる健康被害 三次喫煙を防ごう!

たばこを吸った後の喫煙者の髪の毛や衣類、家具等の表面に付着した化学物質も有害です。

呼吸・髪の毛・手指・衣服

カーテン

壁

ソファ

カーペット

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。

千葉市の禁煙支援事業

禁煙外来治療費助成

千葉市に住み登録がある方は、禁煙外来でかかった治療費の一部助成が受けられます(助成上限額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→

稲毛区の「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 ※は図書室のある公民館です。

施設名	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。

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

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・陸上競技場・トレーニング室等)	天台町323	043-290-8501
長沼原勤労市民プラザ (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、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	問い合わせ
あんしんケアセンター山王	山王町162-1	043-304-7740
あんしんケアセンター山王宮野木出張所	宮野木町1730-66	043-307-9010
あんしんケアセンター園生	園生町470-1-101	043-306-6881
あんしんケアセンター天台	天台4-1-16	043-284-6811
あんしんケアセンター小中台	小中台2-10-8 IKビル小中台2階	043-307-5780
あんしんケアセンター稲毛	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！

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などの情報などをインターネットで検索できます。

ホームページ [千葉市 生活支援](#) [検索](#)

稲毛区の子育て情報

★子育てサークル一覧表

＊保護者同士の交流や育児の情報交換の場を掲載中！

ホームページ [稲毛区 子育てサークル](#) [検索](#)

★「おたからぼけっ」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 なっとわく](#) [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
小ばと 子育てリラックス館	天台1-7-10 (小ばと子育て支援センター2階)	043-252-4188
そのう 子育てリラックス館	園生町451-15 (プラザ園生1階)	043-285-2888
子育てリラックス館 園生出張ひろば(※)	園生町1107-7生活クラブ いなげビル3階虹と風 (地域活動スペース虹と風2階)	043-290-8015 (コミュニティケア街なっと)
※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

- … 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
- ♡ … 血圧計設置場所

園生の森公園



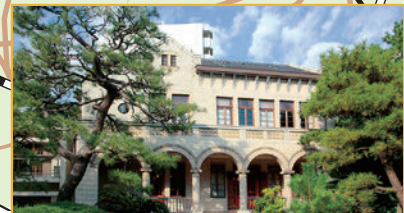
千葉市 園生の森公園 [検索](#)



稲毛あかり祭 夜灯



ウォーキング黒砂浅間神社前



「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。

I 黒砂コース

スタート 稲毛保健福祉センター

- 黒砂浅間神社 22分 1.5km 2,500歩
- 黒砂公民館 7分 0.5km 833歩
- 黒砂公民館 8分 0.6km 1,000歩
- みどり台駅 7分 0.5km 833歩
- 西千草公園 20分 1.4km 2,334歩

ゴール 稲毛保健福祉センター

距離：4.5km
所要時間：1時間4分
歩数：7,500歩
消費エネルギー：192kcal

II スポーツセンター～六方調整池一周コース

距離：6.0km
所要時間：1時間26分
歩数：10,000歩
消費エネルギー：258kcal

- スポーツセンター駅
- 千草台公民館
- 長沼原東公園
- 六方調整池一周
- 長沼原東公園
- 千草台公民館

ゴール スポーツセンター駅

血圧計設置場所（営業時間内であれば測定可能）

A 大洋薬局山王店 山王町165-1	営業時間▶ 8:30～18:00 (土8:30～13:00) 休業日▶ 日・祝
B マリオン薬局山王店 山王町162-5	営業時間▶ 8:30～18:00 (土8:30～13:00) 休業日▶ 日・祝
C ヤックスドラッグ千葉山王薬局 山王町48-2	営業時間▶ 9:00～13:00 14:00～18:00 休業日▶ 日・祝
D アクア薬局 宮野木町2110-15	営業時間▶ 9:00～17:00 (土9:00～正午) 休業日▶ 水・日・祝
E 銭治薬局宮野木店 宮野木町1752-67	営業時間▶ 9:00～19:00 休業日▶ 日・祝
F 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)	開館時間▶ 9:00～17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶ 年末年始
G 千草台ファーマシー 千草台1丁目1-25 103	営業時間▶ 8:30～18:30 (土8:30～13:00) 休業日▶ 日・祝
H 園生薬局 園生町1111-1 プチモンド稲毛1-D	営業時間▶ 月～金9:00～18:00 (土・日)9:00～12:00 休業日▶ 祝
I 穴川コミュニティセンター 穴川4丁目12番3号	営業時間▶ 9:00～21:00 休業日▶ 年末年始 及び年に数回
J 稲毛保健福祉センター 穴川4丁目12番4号	営業時間▶ 8:30～17:30 休業日▶ 土・日・祝
K 大内薬局 轟町5丁目4-18	営業時間▶ 9:00～18:00 休業日▶ 日・祝
L ヤックスドラッグ作草部薬局 作草部110-2	営業時間▶ 9:00～18:00 休業日▶ 日・祝
M ヒロ薬局小中台店 小中台2丁目10-14 シノハラビル101	営業時間▶ 9:00～17:00 (土9:00～14:00) 休業日▶ 日・祝
N ヒロ薬局稲毛店 小中台2-8-23 向後ビル101	営業時間▶ 8:30～18:00 (土9:00～18:00) 休業日▶ 日・祝
O 稲毛いきいきプラザ※ 稲毛東6-19-1	開館時間▶ 9:00～17:15 (土・日・祝も開館) 休業日▶ 年末年始
P トキタ薬局京成駅前本店 稲毛東2丁目4-4	営業時間▶ 9:30～18:00 (土9:30～19:00) 休業日▶ 日・祝

※♡ あやめ台いきいきセンター ♡ 稲毛いきいきプラザは60歳以上の方がご利用いただけます

歩くときのポイント！ LET'S

健康ウォーキング！

呼吸は鼻から吸って
口から吐く

自分のペースで
続けてみましょう

あごを引いて
視線を遠くに

肩の力を抜く

胸を張る

前後に大きく
腕を振る

足を伸ばす

ウォーキングに
適した靴で、
歩幅は広く

かかとから
着地

監修：ちば歩こう会

ちばしウォーキングポイント

詳しい参加方法は、
市ホームページをご覧ください。

●ちばシティポイントアプリで、
日常生活の歩数をカウント

●1日6000歩達成でちば
シティポイントをゲット

●1日6000歩以上の身体活動が
健康の維持増進につながると
言われています。

ホームページ [ちばしウォーキングポイント](#) [検索](#)

シニアリーダー体操教室

身体を動かして、健康寿命をのばしましょう！

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、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、市ホームページもしく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**：TEL043-300-3356
健康推進課：TEL043-245-5146

稲毛区の運動自主グループ紹介

事前問合せ不要。お気軽にご参加ください。				
	グループ名	開催場所	開催内容	開催日時
★	長沼原ラジオ体操同好会	長沼原第1公園 (長沼原町942-163)	ラジオ体操	月曜～土曜 6:30～
★	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1652-152)	ラジオ体操	毎朝7:30～
★	稲毛ファミールハイツを元気にする会	稲毛ファミールハイツ 中央公園(柏台1-9付近)	ラジオ体操	毎朝6:30～
★	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～(休曜除く)
★	宮野木あさま台ラジオ体操会	宮野木公園 (宮野木町835-119)	ラジオ体操	毎朝6:30～
★	コープ園生自治会	ふたまち公園 (園生町849-3)	ラジオ体操	毎週日曜9:30～
★	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～
★	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 14:00～15:00 (第5木曜除く)
★	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会	稲毛東公園 (稲毛東5-8-19)	ラジオ体操	毎朝6:30～
★	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～
★	轟！イッチ・ニ・サン	轟町1丁目目公園 (轟町1-14-5)	ラジオ体操	毎朝6:30～
★	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～
★	長沼ランナーズ	千葉県スポーツセンター (天台町323付近)	ウォーキング ランニング	毎週土曜 15:00～18:00
★	第二徳川園町内ラジオ体操	牛尾升公園 (小中台町1772)	ラジオ体操	毎週土曜9:00～
★	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 (長沼原町317-1)	いきいき体操	毎週火曜 10:00～11:30 (祝日火曜除く)
★	火曜会	小中台地域福祉交流館 (小中台5-3-1)	いきいき体操	毎週火曜 13:30～15:30
★	六方町わくわく体操	六方児童公園 (六方町58-1)	ラジオ体操	月曜～金曜 7:00～(冬期除く)
★	あけぼの会	あけぼの公園 (長沼原町430-29)	グランドゴルフ	週2回9:00～
★	あやめラジオ体操の会	あやめ台団地 集会所前広場 (あやめ台1-13付近)	ラジオ体操	毎週火曜 10:30～



★☆☆六方町わくわく体操 ★★京成宮野木団地ラジオ体操親しむ会

運動自主グループの登録・要件

●筋力の維持
体をまんべんなく動かすことができます。

●生活リズムを整える
血のめぐりが良くなり、快適な1日を送れます。

●地域づくり
誰かと一緒に行い、あいさつや会話を交わすことが、地域交流につながります。

●市内で、週1回以上自主的に5人以上で健康づくりのための運動を継続しているグループ。

●運動の種類は、競技を目的とせず、誰でもどこでも気軽にできる運動に限ります。
(ラジオ体操・ウォーキングなど)

【問合せ先】
稲毛保健福祉センター健康課
健康づくり班
☎043-284-6494

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85団体(予定)に賞品が当たります。申込は、令和7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歳以上の市民の集まり
参加申込期間(予定) 令和7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

地域の仲間と健康づくり！ [検索](#)

働き盛り世代からの健康づくり

【健康づくり推進事業所(令和7年4月1日現在)】

事業所名	※クラス別、五十音順
株式会社CMGホールディングス	
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス稲毛24	
東洋アルミニウム株式会社千葉製造所	
明治安田生命保険相互会社稲毛営業所	
イオンリテール株式会社 イオン稲毛店	
介護老人福祉施設ハビネス稲毛	
株式会社 エスミツ	
ヘアサロンTAKAGI	

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](#)