

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お伝えしています。

健やか未来都市ちばプラン令和7年度取組テーマ
『できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう!』



地域で健康づくりに関する料理教室や講習など食を通じたボランティア活動を行っています。緑区で一緒に食育活動してみませんか。

緑区 食育推進員 検索

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。

緑区健康課 検索

すこやか親子班 TEL:043(292)2620

- 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 ●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(292)2630

- 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(292)5066

- 精神保健福祉相談 ●ディケアクラブ
- 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

「みどりくみなおし」で健康づくり!!

- ① みんな 必ず受けよう 健康診断
- ② どんどん歩こう! みんな誘って健康ウォーク
- ③ 料理はうす味、腹八分
- ④ 区民で目指そう8020 年に2回の歯科健診
- ⑤ みんなでコツコツ貯筋体操
- ⑥ なにがなんでも 禁煙実行
- ⑦ お酒はほどほど 週に2日は 休肝日
- ⑧ しっかり睡眠 早寝早起き

健康課とともに活動している地域の方々

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

「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などを提供しているお店です。

登録店舗は順次更新中!
詳しくはホームページをご覧ください。

健康づくり応援店 検索

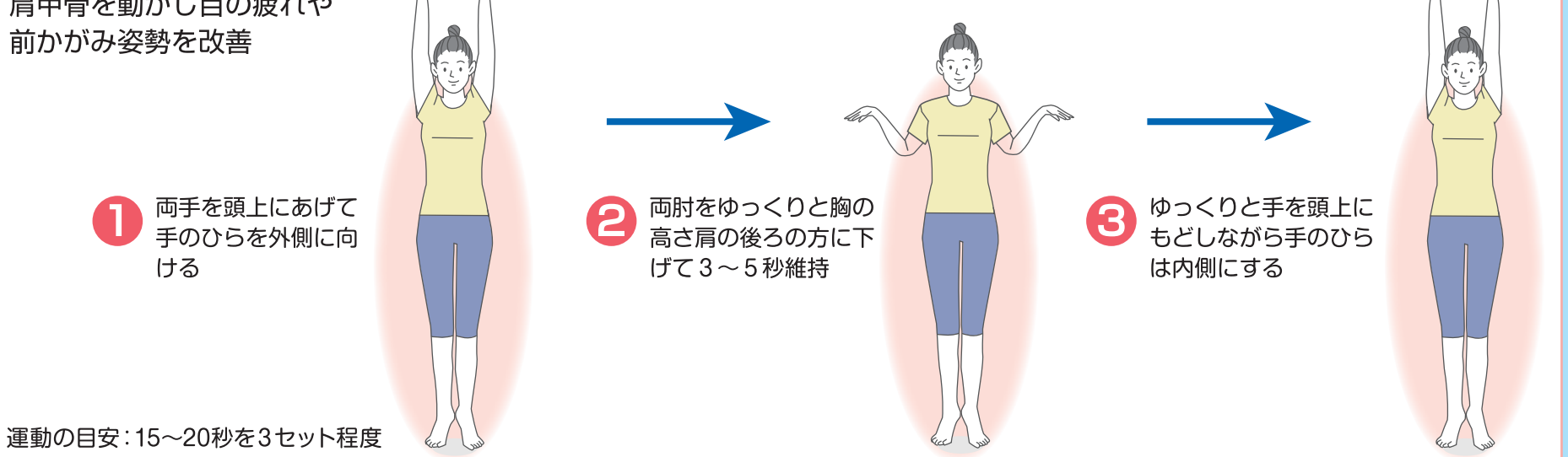
あなたは、ご自身の「血圧」の値はご存じですか?

緑区は高血圧の人が多い!!

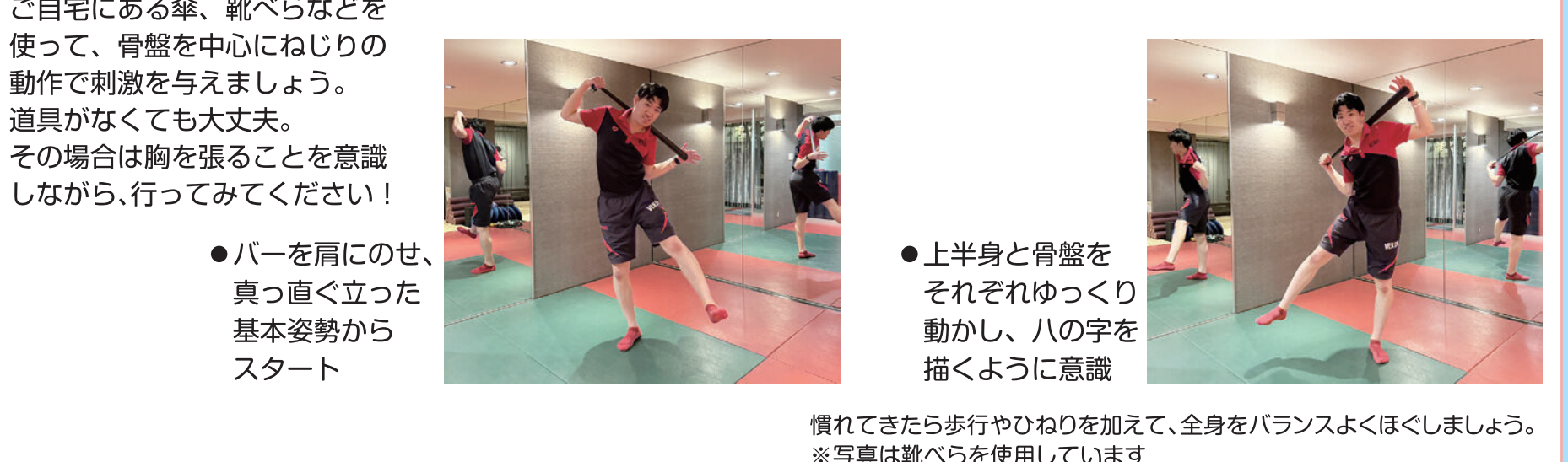


からだを動かすことは健康への第一歩!「何歳からでも始められる、何歳になっても続けられる」活動を見つけよう。

肩の体操



腰力ヤック体操



いつでも、どこでも手軽にできる

ふくらはぎの運動



千葉市民はどれくらいの食塩をとっている?

健康維持のための、食塩摂取目標量(成人)

男性 7.5g/日未満 女性 6.5g/日未満

1日平均(20歳以上) 11.1g (出典:第4次千葉市食育推進計画) あと3〜4g減らしたい!

食塩のとりすぎは、胃がんの主なリスク要因のひとつであるほか、心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患の危険因子であり、またこれらを引き起こす高血圧の原因となります。

食塩摂取量を減らすポイント

- めん類の汁は残す。
- むやみに調味料をかけない。
- 新鮮な旬の食材を用いて、食材の持ち味を活かす。
- うま味、酸味、辛味を取り入れる。
- 汁物は具だくさんにする。

栄養成分表示を活用しましょう

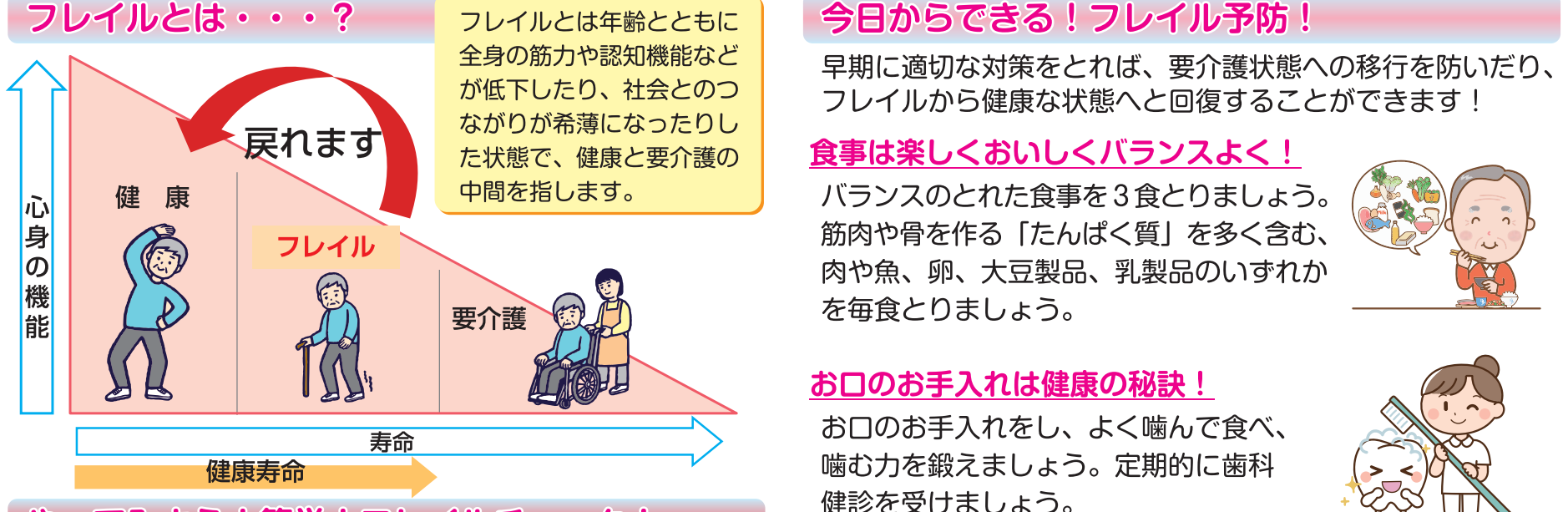
栄養成分表示の「食塩相当量」を見て、どのくらいの食塩が含まれているか確認してみましょう。

「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。

おいしく減塩するコツやおすすしめレシピはこちら

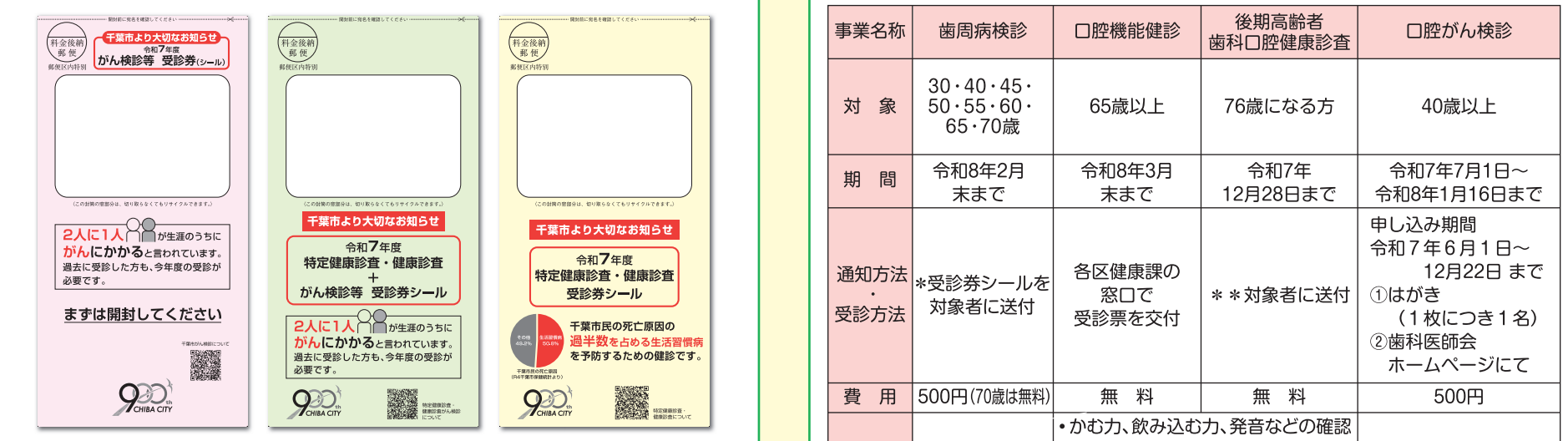
フレイル予防を始めよう



やってみよう!簡単!フレイルチェック!

- 6カ月間で2〜3kg以上の体重減少があった
 - 1日3食きちんと食べていない
 - お茶や汁物等でむせることがある
 - 半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった
 - 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
 - 週1回以上外出していない
 - 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいない
- ☑が多いほど、フレイルのリスクが高まっている可能性があります。
- ※出典:千葉市フレイル質問票より抜粋

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 特定健康診査 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また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・再発行ができます。

たばこについて考えよう

加熱式や電子タバコも含めて卒業しよう

たばこの有害物質は、がんや脳卒中、心筋梗塞等、様々な疾患のリスクを高めます。
加熱式たばこもニコチンや有害物質を含んでいます。
電子タバコのリキッドには、加熱すると発がん性物質を発生する有機溶剤が使われています。どのたばこでも健康被害が少ないという科学的根拠はありません。

禁煙への第一歩

自分の喫煙パターンを分析してみよう!
あなたがたばこを吸いたくなる「引き金」は何でしょうか。場所や時間、状況や感情など、だいたい決まっていますか?反対に、「吸わなくても平気」な環境はありませんか?
朝の服やたばこを持ち歩くことをやめてみるのはいかがでしょうか。

たばこをやめたいあなたを応援します

方法1 禁煙外来治療を受ける
一定条件にあてはまる場合は保険診療が可能です。
千葉市禁煙外来治療費助成事業が利用できます。

方法2 市販の禁煙補助薬を使う
薬局・薬店で販売しているニコチンガムやニコチンパッチを使用します。

方法3 禁煙サポートを利用する
健康課ではご自身に合わせた効果的な禁煙方法を一緒に考えサポートします。

今日からできる!フレイル予防!

早期に適切な対策をとれば、要介護状態への移行を防いだり、フレイルから健康な状態へと回復することができます!

食事は楽しくおいしくバランスよく!

バランスのとれた食事を3食とりましょう。
筋肉や骨を作る「たんぱく質」を多く含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品のいずれかを毎食とりましょう。

お口のお手入れは健康の秘訣!

お口のお手入れをし、よく噛んで食べ、噛む力を鍛えましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。

筋肉は何歳でも鍛えられる!

筋力は何歳からでも向上させることができます。ウォーキングや筋トレなど、無理のない範囲で運動を続けましょう。(本マップ他の記事を参考に!)

外に出かけて体も心も健康に!

人や社会との交流は元気の源です。趣味の活動やボランティア、地域の集まりなど、ご自身に合った活動に積極的に参加しましょう。

30歳からの歯科健診を受けよう

事業名称	歯周病検診	口腔機能健診	後期高齢者歯科口腔健康診査	口腔がん検診
対 象	30・40・45・50・55・60・65・70歳	65歳以上	76歳になる方	40歳以上
期 間	令和8年2月 未まで	令和8年3月 未まで	令和7年 12月28日まで	令和7年7月1日〜 令和8年1月16日まで
通知方法・受診方法	*受診券シールを対象者に交付	各区健康課の窓口で受診票を交付	**対象者に交付	申し込み期間 令和7年6月1日〜 12月22日まで ①はがき(1枚につき1名) ②歯科医師会ホームページにて
費 用	500円(70歳は無料)	無 料	無 料	500円
内 容	むし歯や歯周病、かみ合わせなど、口腔内の診査 お口のお手入れ状況から、疾病リスクの評価	*かむ力、飲み込む力、発音などの確認		問診・視診・触診
対象医療機関	千葉市保健福祉局健康福祉部	協力 歯 科 医 療 機 関		
申し込み・問い合わせ先	健康支援課 検診班 043(238)1794	健康推進課 介護予防・保健班 043(245)5146	千葉県後期高齢者医療広域連合 給付管理課 043(216)5013	千葉市歯科医師会 〒261-0001 千葉市美浜区幸町11-3-9 千葉市歯科医師会 口腔がん検診申込係 043(242)2982 (千葉市歯科医師会)

*受診券シールがお手元ない方は 健康支援課検診班(043-238-1794)までご連絡ください。
**受診票を紛失された方は健康推進課(043-245-5146)までご連絡ください。

成人歯科相談の日程

6月	13(金)	30(月)	11月	12(水)	21(金)
7月	2(水)	22(火)	12月	9(火)	17(水)
8月	1(金)	28(木)	1月	13(火)	26(月)
9月	11(木)	29(月)	2月	2(火)	24(火)
10月	7(火)	22(水)	3月	4(水)	19(水)

(時間) 9:20〜14:50の間で予約制(最終予約は14:10〜)
歯や歯茎の手入れ、むし歯や歯周病について、歯科衛生士が個別に相談に応じます。口臭測定もできます。

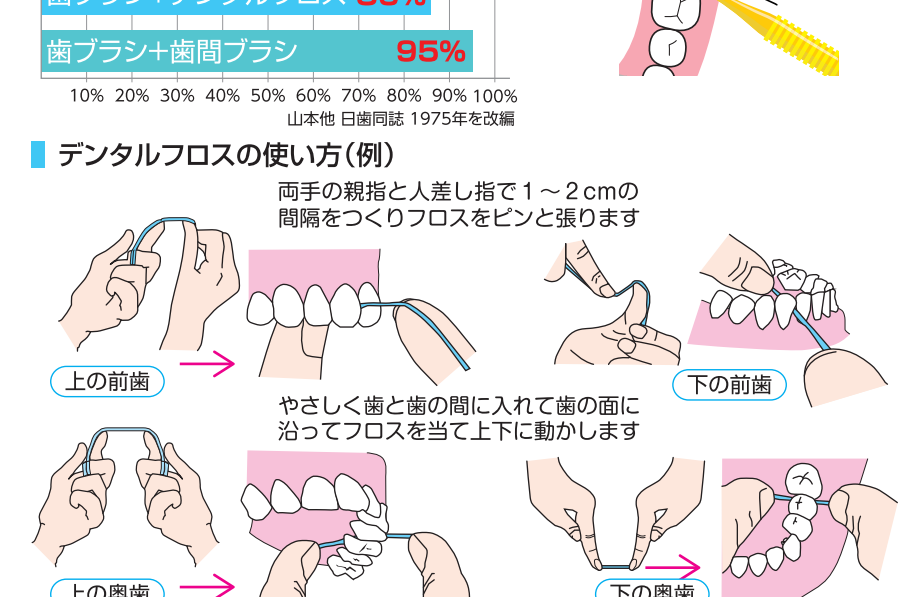
今日からはじめるお口と全身の健康

歯と歯の間、磨いていますか?

毎日丁寧に歯をみがいているのに、歯周病やむし歯になることはありませんか?



デンタルフロスの使い方(例)



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・輝	おゆみ野中央7-30 (明和輝保育園内)	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 (明徳土気こども園内)	043-205-2324
誉田・子育てリラックス館	誉田町2-24 (認定こども園白梅幼稚園内)	043-308-3947
おゆみ野中央 子育てリラックス館	おゆみ野中央8-2 (おゆみ野ふれあい館1階)	043-293-1511

A 土気コース

A コース	
約(距離:3.5km 時間:49分)	
1 START 土気駅	14分
2 あすみが丘7交差点	13分
3 創造の杜	11分
4 千葉市あすみが丘運動広場	11分
1 GOAL 土気駅	



B 誉田さくら公園コース



B コース	
約(距離:3.7km 時間:約50分)	
1 START 誉田駅北口	8分
2 八幡神社	8分
3 誉田さくら公園	15分
4 誉田農場跡公園	15分
5 誉田さくら公園前	4分
1 GOAL 誉田駅北口	

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](#)

登録グループの要件

- 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。
- 運動の種類は、勝敗目的がなく、誰でもどこでも手軽にできる運動に限ります。(ラジオ体操、ウォーキング、太極拳など)

●問い合わせ先:緑保福祉センター健康課 健康づくり班
TEL:043-292-2630

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)に景品などが当たります。申込は、令和7年7月頃から開始予定!

対象 5人以上で活動している18歳以上の市民
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



緑区

健康づくり支援マップ

はじめよう!
健康ウォーク!



C おゆみ野四季の道コース

C コース	
四季の道 1週 距離:6.4km 時間:1時間31分	
夏 1.4km	20分
秋 1.0km	14分
冬 1.4km	20分
春 2.6km	37分
中の道 1.4km	20分
おゆみの道 1.8km	26分

※ウォーキングコースの所要時間は分速70m.にて算出



地域の仲間と健康づくり! [検索](#)

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し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。

公民館	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・部屋など)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・トレーニング室・野球場 庭球場・プール(夏期のみ)・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 ゆみへ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!

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、気軽にい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。

ホームページ [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、教養の向上及びクリエイション活動を行うことができる施設です。

公民館	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

～スポーツクラブが健康づくりを応援します～

市指定のフィットネスクラブを初めて利用する市内在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方に料金の一部を市が補助します。

募集期間:4・7・9・11月 [シニアフィットネス習慣普及](#) [検索](#)

施設名	所在地	電話番号
スポーツクラブNASおゆみ野	おゆみ野5-4-3-2	043-291-2811
ヴェルティスポーツプラザおゆみの	おゆみ野中央4-17-2	043-291-5553
スポーツクラブ&サウナルネサンス土気あすみが丘	あすみが丘1-18-1	043-294-0450

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。

【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
スカーレット 株式会社食研/株式会社ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 土気あすみが丘
ブルー ヴェルティスポーツプラザおゆみの/株式会社吉野機械製作所/キッス/パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinaceおゆみ野/キッス/パワー株式会社 児童発達支援/放課後等デイサービス Olinaceおゆみ野第2/三協プレス工業株式会社/スポーツクラブNAS株式会社
グリーン スポーツクラブNASおゆみ野
医療法人社団 豊心会/株式会社あすみが丘グリーンヒルズ/株式会社太陽堂印刷所 工場

編集:緑保福祉センター健康課 健康福祉部健康推進課 発行:令和7年6月

ちばしウォーキングポイント 参加者募集中!!

ウォーキング等に取り組むと「ちばシティポイント」がもらえます。

- 一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの一つとしてウォーキングをおすすめします。
- 1日6,000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。

詳しい参加方法は、市ホームページをご覧ください。

[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

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:TEL 043-300-3356