

美浜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ができるよう、身近な地域の健康づくり情報をお伝えしています。

おすすめレシピや
ウォーキングコースを掲載！



～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!』

美浜保健福祉センター健康課

〒261-8581 千葉市美浜区真砂5丁目15番2号
FAX:043-270-2065
E-mail:kenko.MIH@city.chiba.lg.jp

健康課では、区民の皆様の健康づくりのため、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(270)2880
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(270)2213

- 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(270)2221

※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(270)2287

- 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)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



美浜ベジ・アクティブ宣言!

バランスよく食べること、体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善のために大切です。
美浜保健福祉センター健康課では、スローガン「美浜ベジ・アクティブ宣言」のもと、食生活と運動をテーマに美浜区民の皆様が健康づくりに取り組めるよう活動をしています。



美浜
埋立地にできた
新しいまちと人
新しくつながろう

ベジ
1日350gの
野菜を食べよう

アクティブ
自ら行動しよう
運動しよう

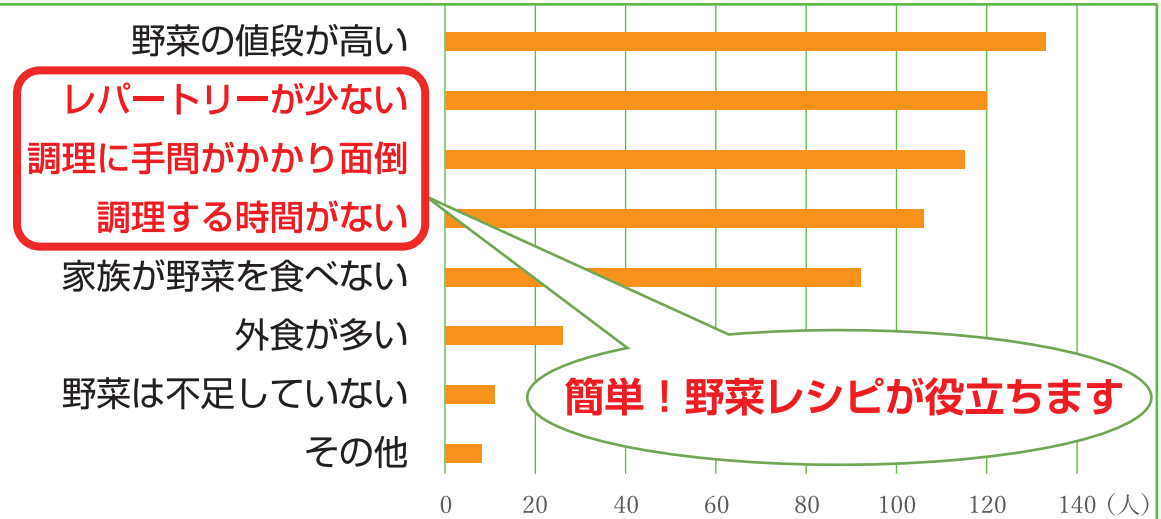
宣言

毎日野菜を食べていますか?

千葉市の調査では、成人の野菜摂取量が
1日あたり75g程度(小鉢1皿程度)不足しています。

※千葉市の健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査(R3年度)

野菜が不足する理由 (令和6年度クッキングレポートアンケート結果より)



美浜区健康課では、管理栄養士監修のもと、どの年代の方でも簡単に作ることができるレシピ「**簡単! 野菜レシピ**」を作成し、ご紹介しています。ホームページには、常時100種類以上掲載しており、一部商業施設※にも、季節のレシピを置いています。
※裏面の地図にレシピ配架場所を掲載しています。

美浜区健康レシピ 検索



簡単! 野菜レシピの閲覧はこちらからぜひご利用ください。



350gの野菜の例

目標 1日350gの野菜は
小鉢5つ分



令和7年度健康課イチ押しレシピ No.37 コールスローサラダ アレンジ編

～ヨーグルトと調理酢を使って～

市販のカット野菜を活用して手軽に野菜を食べてみませんか!
カット野菜にひと手間加えてしっとり食べやすく**グレードアップ!**

【<材料 2人分>】

- カット野菜 1袋(130g)
- コーン(缶詰) 20g
- ヨーグルト 大さじ5(70g)
- 調味酢(すし酢・マリネ酢など) 大さじ1
- オリーブ油 小さじ1

バランスの良い食事の基本は
「**主食・主菜・副菜**」を揃えることから

(栄養価 1人分) エネルギー74kcal たんぱく質2.0g 脂質3.1g 炭水化物 8.3g カルシウム70mg 食塩相当量 0.7g



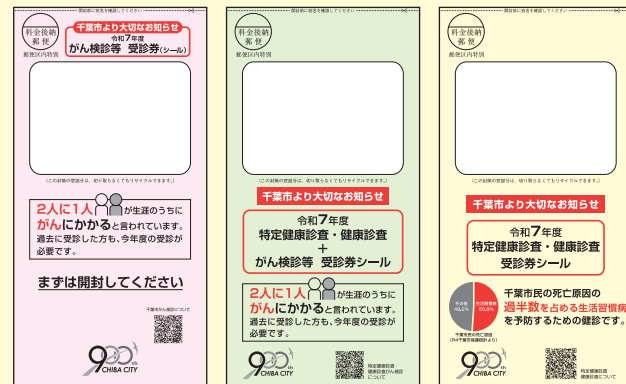
市販のカット野菜とドレッシングを
使うとさらに手軽に作れます。

簡単! 野菜レシピ活用例

前日に作り置きしたサラダを
添えてバランスアップ!



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→

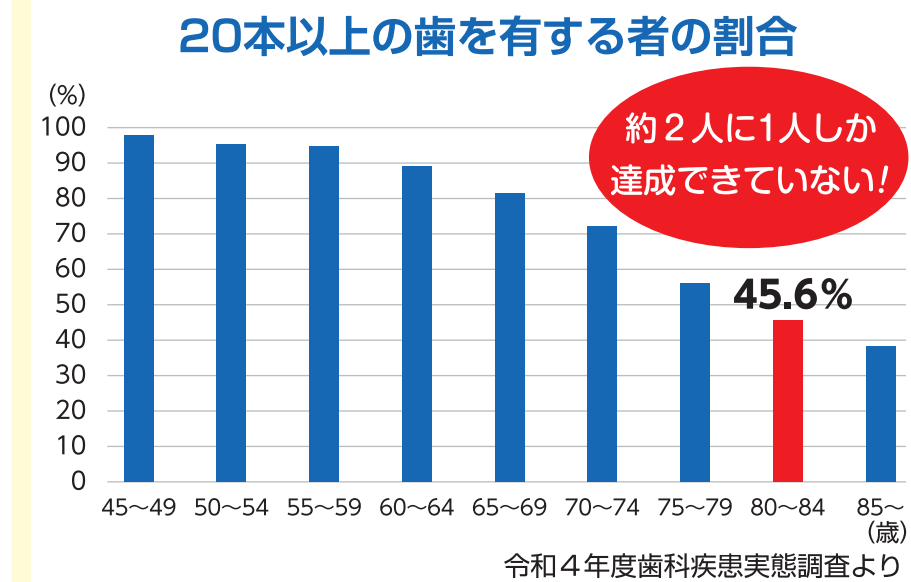
- 千葉市 がん検診 検索
- がん検診について ☎043-238-1794
- 千葉市 特定健診 検索
- 特定健康診査・健康診査について ☎043-238-9926

※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、お手元がない場合は上記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。

いつまでもおいしく食べよう 8020運動

「8020運動」とは80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、美味しく食べられると言われています。



毎日「+10分」身体を動かそう!

今より10分多く身体を動かすことで、死亡、生活習慣病・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクを減らせることがわかっています。**まずは、できることから始めてみませんか?**

「運動が苦手」「忙しくて時間がない」という方は、**日常生活で身体を動かす機会を増やしましょう!**

生活活動

- たとえば...
 - ・歩いて買い物、送り迎えなどをする
 - ・ゴミ出しついでに家の周りを歩く
 - ・なるべく階段を使う

買い物 +10分

家事 +10分

通勤・通学 +10分

運動

たとえば...

- ・テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチ
- ・家族や友人、地域の仲間と一緒にウォーキング
- ・座りっぱなしはやめてこめに身体を動かす

筋力トレーニング +10分

ウォーキング +10分

今から歯を残すための行動を!!

★**むし歯・歯周病を防こう**
毎日のセルフケアが重要です。歯みがきは1日2～3回丁寧に行いましょう。また、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいので、ブラーク(歯垢)が残しやすい場所です。いつもの歯みがきに歯間ブラシやデンタルフロスも取り入れてみましょう!

★**定期健診に行こう**
むし歯や歯周病の原因となるブラーク(歯垢)を、自分で完全に除去することは困難です。初期には症状がないので、何も症状がなくても定期的に歯科医院で健診を受けましょう。

事業名称	対象者	受診券の入手方法
妊産婦歯科健診	妊婦及び産婦(産後1年未満)	母子手帳別冊
歯周病検診	※30・40・45・50・55・60・65・70歳	対象者に送付
口腔機能健診	※65歳以上	美浜保健福祉センター健康課窓口にて交付

対象医療機関は市内協力歯科医療施設です。 ※年齢は2026年3月31日時点の年齢です。

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

町内自治会長等より推薦され、市の委嘱を受け、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、育児サークルへの協力などを行っています。

食育推進員

千葉市の主催する養成講座を修了し、市の委嘱を受け、食を通して地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。食育活動に興味がある方は、健康づくり班までお問い合わせください。

～おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね～
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

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 子育てひろば・うたせ	打瀬1-3-5 (打瀬保育園内)	043-273-6646
幸町・子育てリラックス館	幸町2-12-1 (美浜しょうじゆレジデンス1階)	043-242-3050
高洲・子育てリラックス館	高洲3-12-1 (高洲コミュニティセンター隣接)	043-279-3009

小学生親子が、クッキングレポートで「簡単! 野菜レシピ」に挑戦!

夏休みに家族で調理してもらいたい「簡単! 野菜レシピ」を6つ課題レシピとしました。その中から1つを選んで調理し、クッキングレポートとして応募してもらいました。
令和6年度は、小学生678名の参加があり、区内商業施設にて展示会を行いました。
令和7年度も夏休みに実施しますので、ぜひご参加ください。

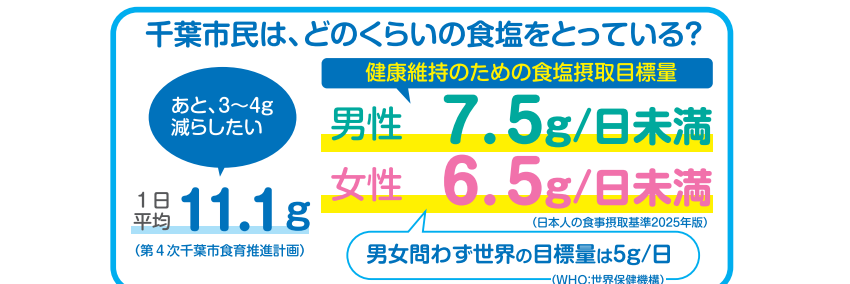


クッキングレポート展示会

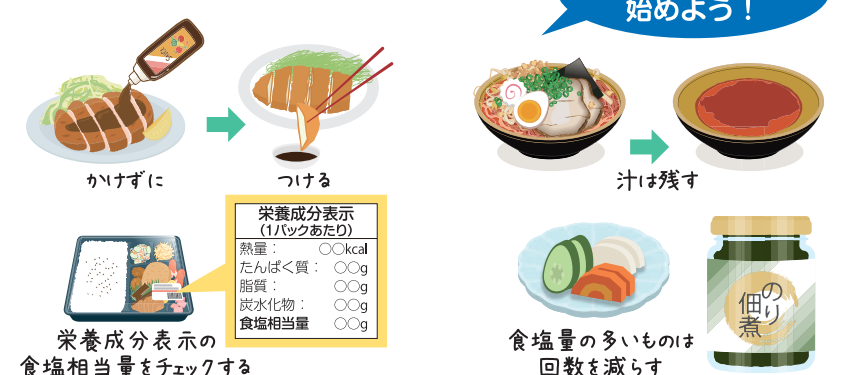


食塩をとりすぎていませんか?

健康寿命の延伸には、子どもも含め食塩をとり過ぎない心がけが重要です。毎日の食塩摂取量を意識しましょう。



少しの心がけでおいしく減塩!



「**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作成レシピはこちら! **ちばしお 検索**

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	恵謨計器株式会社 公益財団法人ちば県民保健予防財団 中外製薬株式会社 千葉支店 イオンリテール株式会社 イオンスタイル幕張新都心店 AGCエンジニアリング株式会社 公益財団法人 千葉県学校給食会
ブルー	公益財団法人千葉市保健医療事業団 社会福祉法人 苗場福祉会 特別養護老人ホーム アルマ美浜 日本電技株式会社千葉支店 不二製油株式会社 千葉工場
グリーン	社会福祉法人友和会 コスタ リゾン千壽苑

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。

【美浜区 登録店舗】(令和7年3月31日現在・登録日順)
山崎製パン(美千葉工場※1(新港)/浜辺のかくれんぼ(高浜)
ミニストップ千葉幕張西店(幕張西) ※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**

禁煙したいあなたを応援します

たばこの有害物質は、がんや脳卒中、心筋梗塞等様々な疾病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おり、健康被害が少ないという科学的根拠はありません。
「禁煙できる自信がない。」そんなあなたに、禁煙の方法を紹介しましょう。

禁煙サポート
看護職より、禁煙を成功させるためのコツをお伝えします。また、禁煙開始後、たばこが吸いたくなる時期にお電話等で、あなたの禁煙をサポートします。

千葉市禁煙外来治療費助成事業
保険が適用される禁煙外来治療費を1万円まで助成します。保険適用の場合は、一般的に12週にわたり5回受診します。対象者:千葉市内に住民票がある方、過去に禁煙の助成を受けていない方 ※2回目の受診前までに、登録申請が必要です。

禁煙補助薬
薬局で購入できるニコチンガムなどを使用します。使用に当たっては、薬剤師に相談しましょう。

禁煙のメリット

- 家族が喜んでくれた。 20代女性
- 痰や咳が出なくなった。 60代男性
- 禁煙外来治療費助成を利用し、数千円で禁煙できた。 60代女性

詳しくはこちら! **検索**

身近な地域の健康づくり情報

0 1 2km



簡単！野菜レシピ配布場所

- 1 ウエルシアイオンタウン幕張西店
- 2 ヤックスドラッグパティオス薬局
- 3 美浜保健福祉センター
- 4 イオンスタイル検見川浜
- 5 ヤックスドラッグ磯辺海浜薬局
- 6 フードスクエアカスミ稲毛海岸店
- 7 ローソン ウェルキヤビン稲毛海岸店内みずたま「まちの相談室」
- 8 イオン マリンピア店
- 9 フードスクエアカスミ千葉みなと店
- 10 ヤックスドラッグ千葉みなと薬局

- … 公民館・コミュニティセンター等
●… 市関連施設
●… あんしんケアセンター
★… 運動自主グループの活動場所
✿… 桜のおすすめスポット

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](#)

地域の仲間と健康づくりで賞品をゲット！

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](#)

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: TEL043-300-3356

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
1 あんしんケアセンター真砂	真砂4-1-10 ショッピングセンターピア3階	043-278-0111
2 あんしんケアセンター磯辺	磯辺2-6-6 磯辺ウエルズ21B号室	043-445-8440
3 あんしんケアセンター磯辺浜田出張所	浜田2-38 幕張ビル403号室	043-441-7410
4 あんしんケアセンター高洲	高洲3-23-2 稲毛海岸ビル701号	043-278-2545
5 あんしんケアセンター幸町	幸町2-23-1 マルエツ千葉幸町店2階	043-301-5528

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。

公民館	所在地	電話番号
稲浜公民館	稲毛海岸3-4-1	043-247-8555
幕張西公民館	幕張西2-6-2	043-272-2733
磯辺公民館	磯辺1-48-1	043-278-0033
幸町公民館	幸町2-12-14	043-247-0666
高浜公民館	高浜1-8-3	043-248-7500
打瀬公民館	打瀬2-13	043-296-5100

スポーツ施設

施設名	所在地/電話番号	内容
高洲スポーツセンター	高洲4-2-2 043-279-9235	体育館・プール(夏期のみ) トレーニング室・スタジオ
幸町公園水泳プール	幸町1-4 043-241-5305	プール(夏期のみ)
稲毛海浜公園スポーツ施設	高浜7-1-3 043-247-2443	野球場・庭球場・球技場 屋内運動場
高浜庭球場	高浜2-1 043-246-2673	庭球場
稲毛ヨットハーバー	磯辺2-8-1 043-279-1160	ヨットハーバー
アクアリンクちば	新港224-1 043-204-7283	アイススケート場 温湯施設
磯辺スポーツセンター	磯辺1-50-1 043-270-6780	体育館・多目的グラウンド
幕張西スポーツ広場	幕張西6-1-3 043-307-6016	野球場・多目的広場

「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。お住まいの近くにある、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の情報などをインターネットで検索することができます。



ウォーキングコース 稲毛海浜公園コース

時間: 約52分 距離: 4,039m 歩数: 6,547歩

※所要時間は分速80m(普通歩き)で歩いた場合で算出
※歩数は成人女性の歩幅(62cm)で算出

- START JR稲毛海岸駅**
- 67m 1分 108歩
- 1 稲毛海岸駅南口 バスロータリー**
- 1,433m 18分 2,310歩
- 2 海浜大通り**
- 600m 8分 1,005歩
- 3 稲毛海浜公園**
- 1,652m 21分 2,662歩
- 4 高洲公園**
- 287m 4分 462歩
- GOAL JR稲毛海岸駅**



オススメ



稲毛海浜公園には広々とした芝生広場や日本初の人工海浜「いながの浜」などがあり、年間を通じて海辺の自然を満喫することができます。

フレイルを予防して健康長寿を目指そう

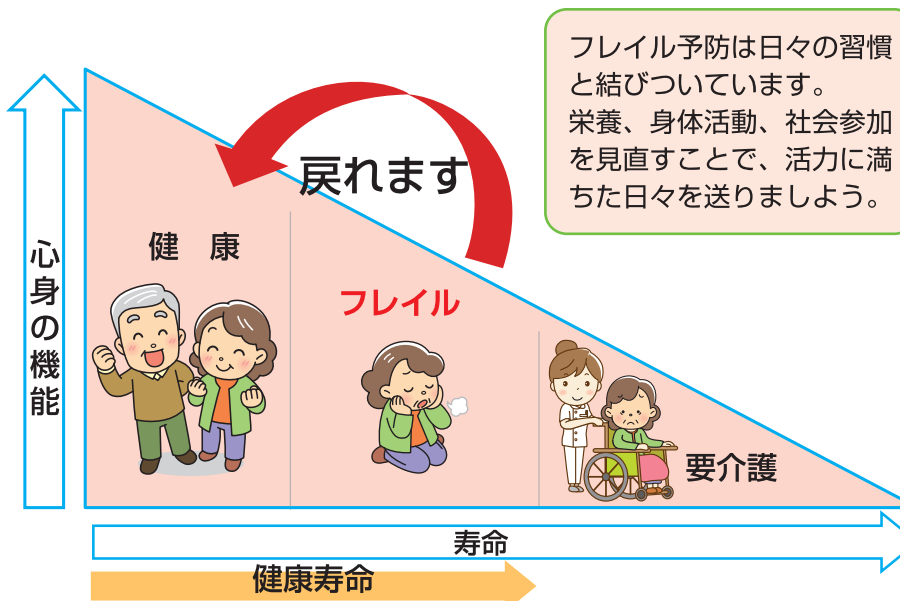
「フレイル」をご存じですか？

フレイルとは、加齢により心や体のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を意味し、加齢による衰え全般を指します。

フレイルに気づききっかけ

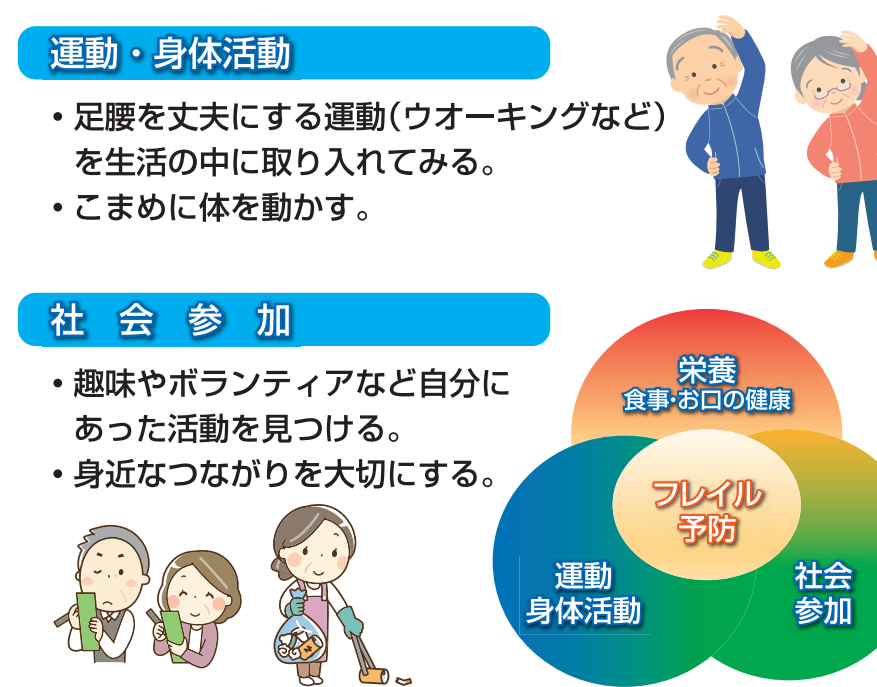
- ・6か月で2kg以上、体重が減った
- ・ペットボトルのふたが開けられない
- ・ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- ・青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- ・軽い運動や体操、定期的な運動を1週間に1回もしていない

日常生活の小さな変化に気付くことが大切です。



フレイル予防・改善の3つのポイント

- 栄養(食事・お口の健康)**
- ・朝、昼、夕、しっかり食べる。
 - ・主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事を心がける。
 - ・不足しがちなたんぱく質を意識した食事にする。
 - ・お口の健康(口腔ケア)を心がけ、口腔内を清潔に保つ。
 - ・歯科の定期健診でお口の中をチェックしてもらう。
- 運動・身体活動**
- ・足腰を丈夫にする運動(ウォーキングなど)を生活の中に取り入れてみる。
 - ・こまめに体を動かす。
- 社会参加**
- ・趣味やボランティアなど自分にあった活動を見つける。
 - ・身近なつながりを大切にする。



運動自主グループ一覧

1人ではなかなか続かない運動も、地域の仲間と一緒にならできるかもしれません。ぜひ現地まで足を運んでみてください。
左の地図に、各運動自主グループのおおまかな位置情報を掲載していますので、ご参照ください。

※天候等によっては、活動を実施していない場合があります。

グループ名	主な活動	活動日と時間	場 所
★ 幕張西気功・太極拳の会	太極拳	月～土曜日(日・祝日以外) 午前6時30分～7時30分	幕張海浜緑地
★ 幕張西あおぞらの会	ラジオ体操 ウォーキング	金曜日 午前10時～10時30分	幕張西第2公園
★ 幕張西5・6丁目自治会	ラジオ体操	月～土曜日 午前6時30分～6時40分 (12月～2月はお休み 雨天中止)	幕張西第3公園
★ 幕張西2丁目さくら会	ラジオ体操	火曜日(雨天中止) 午前10時～10時15分	幕張西2丁目第1公園
★ ベイタウン健康ウォークの会	ウォーキング	水・土曜日(雨天中止) 午前9時～11時30分	打瀬公民館中庭
★ 青い山脈	ウォーキング	毎月1・3・4火曜日、 第4木曜日 午前10時～12時	公園西の街2番館 エントランス
★ うたせ中天体操会	ラジオ体操	火曜日 午前10時～10時30分	打瀬公民館中庭
★ 東建検見川マンション寿会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	真砂中央公園
★ 真砂第三公園グループ	ラジオ体操	月～金曜日 午前10時～10時15分	真砂第3公園
★ 美浜水曜会	ウォーキング	水曜日 午前9時～12時	真砂中央公園
★ 真砂第二団地ラジオ体操	ラジオ体操	月・土曜日 午前9時40分～	真砂3-13-4前広場
★ 真砂第一団地5丁目ラジオ体操	ラジオ体操	木曜日 午前10時～	真砂5丁目16街区真砂第一団地敷地内
★ AM9の会	太極拳・ラジオ体操	毎日(雨天中止) 午前9時～10時	中磯辺公園
★ しおさいラジオ体操6・30会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	検見川の浜海岸
★ 磯辺さくら広場ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日(雨天中止) 午前6時30分～6時40分	旧海浜市民運動広場
★ 花見川歩こう会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日(雨天中止) 午前6時30分～8時	北磯辺第4公園
★ 磯辺山ゆり会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時45分	北磯辺公園
★ 稲岸公園太極拳朝練同好会	太極拳	月・水・木・土・日曜日 午前6時～7時	稲岸公園
★ 高洲三丁目高洲公園ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時45分	高洲公園
★ 新稲毛ガーデンサロン	ラジオ体操 ウォーキング	月～土曜日(雨天・祝日中止) 午前6時30分～6時40分 ウォーキング 第3土曜日 午前9時～12時	新稲毛ガーデンタワー内スカイガーデン
★ 中高浜公園ラジオ体操同好会	ラジオ体操	月～土曜日 (祝日、雨天は中止) 午前6時20分～6時40分	中高浜公園
★ スマイルクラブ	ラジオ体操	月～金曜日(雨天中止) 午前8時30分～9時	高浜1-15団地内集会所前
★ 高浜ジョギングクラブ	ウォーキング ジョギング	日曜日 午前7時～8時30分	稲毛海浜公園中央入口前
★ 幸町ぶらり散歩会	ウォーキング	土曜日 午前9時30分～午後2時30分 (夏季は午前9時～12時)	幸町2丁目交番前集合
★ ラジオ体操あじさい	ラジオ体操	毎日 午前6時30分～6時40分	幸町公民館裏
★ 36連協ラジオ体操同好会	ラジオ体操 ウォーキング	毎日 午前8時45分～9時 (ラジオ体操) 毎日 午前9時～11時30分 (ウォーキング)	幸町公園
★ 木曜公園太極拳	太極拳	第1・2・3木曜日 (夏季休暇あり) 午前9時～10時30分	幸町公園

グループは、新規のご登録も随時、受付しています。 ■問い合わせ先:健康づくり班 043(270)2221

編集: 美浜保健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