

令和7年6月発行 千葉市

# 中央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、地域の健康づくり情報をお伝えします。

ウォーキングマップ 簡単なレシピ 地域の健康情報

千葉市 中央区健康課 クックパッド 検索

クックパッドに簡単野菜レシピ掲載中☆

～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!』

### コツをおさえて骨粗しょう症予防

骨粗しょう症とは、加齢や生活習慣など様々な理由により骨密度が減り、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンの影響で特に女性に多い病気で、70代では3人に1人が骨粗しょう症だとされています。人生100年時代。高齢者だけでなく、若いうちから生活習慣に気をつけて、骨密度を低下させないことが大切です。

#### 食事

大切なのは「バランスの良い食事をしっかり摂る」こと。そのうえで、丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識して取りましょう。

- カルシウム(乳製品、大豆製品、小魚など)
- ビタミンD(魚やきのこなど)
- ビタミンK(納豆や緑黄色野菜など)

#### 運動

いくつになっても、骨は運動によって丈夫になります。ポイントは骨に刺激を与えるような運動。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。

#### 生活習慣

- 適度な日光浴(ビタミンDの合成)
- 禁煙
- 骨粗しょう症検診の受診

#### 年代別 骨粗しょう症対策のポイント

(骨量の変化(イメージ))

食事と運動は 全世代共通のテーマ! 家族みんなで取り組もう

【参考】厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト「骨活のすすめ」

## カルシウム自己チェック表

質問	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳を毎日どのくらい飲みますか? ●1日量:牛乳 コップ1杯(150ml)	ほとんど飲まない	1~2回	3~4回	5~6回	毎日
2 ヨーグルトをよく食べますか? ●1日量:ヨーグルト 1個(100g)	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	毎日
3 チーズ等の乳製品やスチームミルクをよく食べますか? ●1日量:スチームミルク 大さじ1杯(10g)、チーズ 1切(20g)	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	2回以上毎日
4 大豆、納豆など豆類をよく食べますか? ●1日量:大豆 1/4丁、納豆 小鉢1杯、きな粉 大さじ2杯	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	2回以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか? ●1日量:豆腐 1/4丁、がんも 小鉢、厚揚げ 小1枚	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	2回以上毎日
6 ほたて小豆、小魚、干しエビなど小魚類をよく食べますか? ●1日量:お漬物 小鉢1杯	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	2回以上毎日
7 海藻類をよく食べますか?	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	毎日
8 シシャモ、丸干しいしなど骨ごと食べる魚をよく食べますか? ●1日量:シシャモ・丸干しいし 2尾	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	毎日
9 しらす干し、干しエビなど小魚類をよく食べますか? ●1日量:しらす干し、干しエビ 1つかみ	ほとんど食べない	1~2回	3~4回	5~6回	2回以上毎日
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか?	1日1~2回	1日2回	1日3回(2食)	1日3回(3食)	毎日
					合計 点

カルシウム自己チェック表結果の見方

スコア	評価	アドバイス
A 20点以上	良い	1日に必要な800mg以上摂れています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
B 16~19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムを摂りましょう。
C 11~15点	足りない	1日600mgしか摂れていません。このままでは、骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
D 8~10点	かなり足りない	必要な半分以下しか摂れていません。カルシウムの多い食品を今の2倍摂るようにならば、もう少し増やせます。
E 0~7点	全く足りない	カルシウムがほとんど摂れていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事を見直し、カルシウムを摂りましょう。

出典：石井光一、上野一弘、オオネボロインシヤパン 13(2)、497-502、2005

## まぜてトースターで 焼くだけ さば味噌ポテトグラタン

【材料】(2人分)

さばの味噌煮缶(固形量)…140g(1缶)  
乾燥マッシュポテト ……40g  
熱湯 ……160ml  
しょうゆ ……少々  
マヨネーズ ……12g(大さじ1)  
ピザ用チーズ ……16g  
冷凍さびみねぎ ……20g  
※乾燥マッシュポテト40g+熱湯160ml=ゆでたじゃがいも120g(中1コ)で代用可

作り方

- ①ポットに熱湯160mlを注ぎ、乾燥マッシュポテトを入れて、スプーンで静かに混ぜ合わせる。
- ②①に、しょうゆを入れ、混ぜる。
- ③さばの味噌煮缶は缶汁を切り、②に加える。マヨネーズを加えさっと混ぜる。
- ④耐熱皿に③を入れ、ピザ用チーズを散らしてトースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。(5~6分程度)
- ⑤ねぎを散らす。

【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
285kcal	12.5g	15.2g	23.5g	1.1g	206mg

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～

「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](#)

## 中央保健福祉センター健康課

〒260-8511 千葉市中央区中央4丁目5番1号 Qiball(きぼーる)内 FAX:043-221-2590 E-mail:kenko.CHU@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(221)5616 妊婦期から子育て期まで切れ目なく支援します。

中央区健康課 検索

### すこやか親子班 TEL:043(221)2581

- 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(221)2582

※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(221)2583

- 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

## 日常生活を活動的に過ごしましょう。

毎日の生活の中で、意識して少しづつ体を動かす機会を作りましょう。積み重ねが体力の維持や向上、健康づくりにつながります。毎日より10分多く、身体を動かすことで健康寿命の延伸にもつながります。

### 1日に行いたい身体活動量(身体活動=生活活動+運動)

18-64歳の方	65歳以上の方
元氣にからだを動かして歩行やそれと同等以上の身体活動を毎日60分以上行いましょう	じっとしてないで身体活動を毎日40分以上行いましょう

これらに筋力トレーニングやスポーツが含まれるとなお効果的です

### 身体活動の例

通勤や近所への外出は、徒歩や自転車

成人 歩幅を広く速く歩く 30分ごとに座りっぱなしを中断

すきま時間に体を動かして、雨こり・塵埃・気分をすっきり! 1日60分の身体活動目安は、8,000歩

高齢者 ボランティア活動 友人と会う 買い物・家事 孫の送迎

趣味・サークル活動 健康教室 1日40分の身体活動目安は、6,000歩

### 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「ちばしポイント」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第一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。

中央区健康課のホームページでは、自分なりの身体活動プランを考えるための「私のアクティブプラン(厚生労働省)」を紹介しています。ぜひご利用ください

## 知ろう! 糖尿病 健康生活 中央区

### 知ろう! 糖尿病

糖尿病は血糖値の高い状態が続き全身の血管が傷つく病気です。糖尿病を放置すると全身のあらゆる部分で合併症を発症します。

### 実はこわい! 糖尿病の合併症

- 神経の症状: 手のしびれ、感覚の麻痺、重症化するとの損傷
- 目の症状: 糖尿病性網膜症、成人の中途失明の原因上位
- 腎臓の症状: 糖尿病性腎症、人工透析の原因第1位
- 虚血性心疾患: 心筋梗塞・狭心症・不整脈など
- 脳卒中: 脳梗塞や脳出血
- 歯周病: リスクが高まり重症化しやすい

### 自分の血糖値を知ろう!

基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
空腹時血糖(mg/dL)	■100未満	■100~125	■126以上
HbA1c(%)	■5.6未満	■5.6~6.4	■6.5以上

※HbA1c(%) 基準範囲内でも検査値が年々高くなってきたら要注意!!

血糖検査の結果を見直してみよう。数値の変動とライフスタイルは大きく関係しています! 前回の値と比べて、振り返ることが大切です。

## 歯周病と糖尿病がつくる悪循環

～歯周病は早期発見・早期治療を～

### 糖尿病との関連

歯周病菌が歯ぐきに侵入すると、炎症物質が分泌されます。この炎症物質は血糖値を調節するインスリンの働きを妨げるため、糖尿病の悪化につながります。

改善には 歯周病・糖尿病 両方へのアプローチが重要!

歯周病による炎症物質「サイトカイン」が分泌される

サイトカインがインスリンの働きを邪魔する

糖のコントロールが難しくなり、血糖値が下がりにくくなる

血管内にあふれた糖が血管を傷つけ老化させる

歯周病が進行

血管の老化により免疫力が低下する

歯周病になりやすくなる

糖尿病

令和5年度千葉市歯周病検診実績

## 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

町内自治会長などより推薦され、市長の委嘱を受け、地域の身近な相談役として主に生後2か月の赤ちゃんの家庭訪問や育児サークルの協力を行っています。

### ★食育推進員

市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じ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。

【食育推進員募集中】

食育に興味があり、食を通じたボランティア活動が実践できる方を募集しています。対象：市内在住のおおむね70歳未満の方

## 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
- 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。

### 千葉県禁煙外来治療費助成事業

禁煙外来治療費の一部を助成します。

対象：千葉市に住居登録があり、保険が適用される禁煙外来治療を受ける方

助成額：保険が適用される禁煙外来治療に要した自己負担合計額(上限1万円)

原則、治療開始前に登録申請が必要です。

詳しくは、千葉市 禁煙外来治療費助成 検索

## 地域の仲間と体を動かそう!

### ちばし いきいき体操

動画を見ながら行う簡単な体操を、週に1~2回継続して実施することで、転びにくい身体づくりをしていくことができます。

中央保健福祉センターや地域の会場で体験版を実施することも可能です。

お問い合わせ先 健康課 健康づくり班 TEL: 043-221-2582

ちばしいきいき体操「筋力運動編」 YouTube 動画はこちら

### 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。

新宿公民館→

内容：骨盤体操、筋スクワット、腹筋・背筋、脳トレなど

お問い合わせ先 シニアリーダー事務局 TEL: 043-300-3356

## フレイルを予防して健康寿命をのばそう

フレイルとは? 日常生活が自立している状態と介護が必要な状態の中間にある、加齢に伴い心身の機能の低下や社会的つながりが減少した状態のことです。

フレイルは予防・改善できます!

フレイルであることに早めに気づいて対策をすることで、健康な状態に戻ることができます。

栄養 食事・お口の健康

運動 身体活動

社会参加

フレイル予防の3つの柱

健康 戻れます フレイル(虚弱) 要介護

健康寿命 寿命

# 地域の運動自主グループの紹介

グループ名	活動内容	活動日と時間	場所
1 登戸ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日(元旦を除く) 6時30分~6時40分	登渡神社境内(登戸)
2 千葉サニータウン健康づくりサークル	ラジオ体操	毎日 6時30分~6時40分	千葉サニータウン中庭(祐光)
3 フレンス祐光	ラジオ体操	月~土曜日 (お盆、年末年始を除く) 7時~7時10分	祐光公園(通称三角公園)(祐光)
4 中央区老人クラブ グランドゴルフ同好会	グランドゴルフ (夏季はポッチャ) ラジオ体操	月曜日・木曜日 9時00分~11時00分	道場公園(院内)
5 新都ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分~6時45分	都北第2公園(都北)
6 都町東クラブ ラジオ体操部	ウォーキング ラジオ体操 発声ストレッチ	火曜日 10時00分~(30分程度)	都町東公園(都町)
7 青葉の森 ラジオ体操会	ラジオ体操	毎日 6時30分~6時40分	青葉の森公園 中央広場 (雨天時は芸術ホール入口) (青葉町)
8 青葉の森 太極倶楽部	太極拳 ウォーキング	月・水・金曜日 7時30分~9時30分	青葉の森公園 彫刻の広場(青葉町)
9 ロイヤルコート 京葉蘇我ニア会	ラジオ体操	月曜日 9時00分~9時10分	ロイヤルコート京葉 蘇我内の広場(若草)
10 かわど手づくり公園 管理運営協議会	ラジオ体操 ストレッチ他	日曜日 7時30分~7時45分	かわど手づくり公園 (川戸町)
11 川戸スマイル会	ラジオ体操	月~土曜日 (雨天・お盆・年末年始を除く) 7時30分~7時45分	カンユウ第3月極 駐車場付近(川戸町)
12 大森台自治会 いきいき健康サロン	ラジオ体操 いきいき体操 お口の体操(歌等)	木曜日 14時00分~16時00分	大森町自治会館 (大森町)
13 大森町向台 自治会健康クラブ	ラジオ体操 健康体操 ウォーキング	ラジオ体操 月・水・金曜日 8時30分~(30分くらい) 健康体操 第2・4水曜日 10時00分~11時00分	向台公園(大森町) 向台自治会館 (大森町)
14 花輪やよい ささえあいの会	ラジオ体操 ストレッチ ポッチャ 第2・4金曜日 10時00分~12時00分	ラジオ体操・ストレッチ 月~土曜日 8時00分~8時10分 ストレッチ 第1・3水曜日 10時00分~12時00分 ポッチャ 第2・4金曜日 10時00分~12時00分	花輪第2公園 (花輪町) 弥生が丘自治会館 (花輪町)
15 わかば散歩	ウォーキング	火曜日 15時30分~16時30分	TeaHouseわかば (川戸町)
16 親栄白寿会	ラジオ体操 グランドゴルフ	月曜、水曜、金曜 8時45分~10時00分	子供広場(川戸町)
17 浜野東自治会	ラジオ体操	火~金曜日 7時00分~7時10分	浜野東公園 (浜野町)
18 東映音楽会	ラジオ体操 ストレッチ他	月~金曜日 7時00分~7時30分	村田町南公園 (村田町)
19 あじさいクラブ	ウォーキング	月~土曜日(雨天休み) 15時~または18時~	村田町南公園 (村田町)



# 中央区 健康づくり支援マップ

きぼーる(Qiball) 13階 中央保健福祉センター健康課 11階 中央区役所 7階 千葉市科学館 6階 子育て支援館 3階 子ども交流館

◆ 運動自主グループ  
● 公民館・コミュニティセンター  
○ 運動施設  
★ 子育て支援施設  
☆ あんしんケアセンター  
● その他の市関連施設  
○ 路上喫煙・ポイ捨て取締り地区  
□ 中央区のおススメスポット

令和6年度千葉市地域健康づくり優良団体表彰式(会場:アリオ蘇我) 受賞団体 あじさいクラブ かわど手づくり公園管理運営協議会 中央区老人クラブグランドゴルフ同好会

散策おすすめスポット  
1 (松ヶ丘公園 東の池) 中央区松ヶ丘町 144-1  
2 (生実池) 中央区生実町 931-1  
3 (千葉ポートタワー) 中央区中央港 1丁目千葉ポートパーク内

## A 千葉駅~千葉公園コース【距離:2.68km 時間:38分】

1 START 千葉駅北口ロータリー (616m 9分)  
2 千葉公園前信号(千葉公園南門) (661m 9分)  
3 TIPSTAR DOME CHIBA (577m 8分)  
4 千葉公園 西門 (235m 4分)  
5 千葉市中央図書館 (591m 8分)  
1 GOAL 千葉駅北口ロータリー

公園内・芝庭散策 (※散策コースによっては、時間と距離数は変わります。)

※(注釈) ウォーキングコースの所要時間は、時速4.2km/hで算出しています。

## B 千葉市都市緑化植物園~青葉の森公園コース【距離:5.65km 時間:1時間12分】

1 START 千葉市都市緑化植物園 正門(入口) (植物園1周 810m [バラの観賞] 春:6月中旬~8月中旬 秋:10月中旬~11月中) (12分)  
1 千葉市都市緑化植物園 正門(入口) (260m 3分)  
2 青葉の森通り 交差点 (430m 6分)  
3 星久喜小下 信号 (600m 10分)  
4 青葉の森公園 東門 (青葉の森公園1周 2260m) (600m 10分)  
3 星久喜小下 信号 (430m 6分)  
2 青葉の森通り 交差点 (260m 3分)  
1 GOAL 千葉市都市緑化植物園 正門(入口)

※(注釈) ウォーキングコースの所要時間は、時速4.2km/hで算出しています。

## 運動グループの登録

中央区健康課では、地域の運動グループの登録を行っています。登録グループの情報は市ホームページに掲載しています。

千葉市中央区 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、競技目的でなく、器具・道具を使わずに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・ウォーキングなど)
- 問い合わせ先: 中央保健福祉センター健康課 健康づくり班 043(221)2582

## 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

## 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
1 子育て支援館	中央4-5-1 きぼーる6階	043-201-6000
2 地域子育て支援センターにこここルーム	新宿2-15-2(新宿保育所内)	043-241-8599
3 蘇我子育てリラックス館	今井1-14-38(蘇我コミュニティセンター隣)	043-264-1317
4 千葉寺子育てリラックス館	千葉寺町887-7(フィールドハウス千葉寺参道館1階)	043-209-1003

## 公民館

施設名	所在地	電話
1 松ヶ丘公民館	松ヶ丘町257-2	043-261-5990
2 生浜公民館	生実町67-1	043-263-0268
3 新宿公民館	新宿2-16-14	043-243-4343
4 宮崎公民館	宮崎2-5-22	043-263-5934
5 葛城公民館	葛城2-9-2	043-222-8554
6 末広公民館	末広3-2-2	043-264-1842
7 榑森公民館	榑森6-1-11	043-254-0085
8 川戸公民館	川戸町403-1	043-265-9256
9 星久喜公民館	星久喜町615-7	043-266-4392

## コミュニティセンター

施設名	所在地	電話
10 中央コミュニティセンター松波分室	松波2-14-8	043-251-3115
11 蘇我コミュニティセンター	今井1-14-43	043-264-8331
12 蘇我コミュニティセンターハーモニープラザ分館	千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ内	043-420-8001

## 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、教養の向上及びレクリエーション活動を行うことができる施設です。

施設名	所在地	電話
1 中央いきいきプラザ	松ヶ丘町257-1	043-209-9000
2 蘇我いきいきセンター	今井1-14-38	043-264-6966

## 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	担当地域	所在地/電話番号
★ あんしんケアセンター 弁天	院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、榑森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光	弁天1-3-6 ディキャスト千葉駅前ビル3階 043-216-2131
★ あんしんケアセンター 中央	旭町、亀井町、亀岡町、栄町、新宿、新田町、新町、神明町、千葉港、中央、中央港、鶴沢町、出洲港、道場南、問屋町、東本町、富士見、本千葉町、本町、都町	新田町6-6 荒井ビル3階A室 043-216-2121
★ あんしんケアセンター 千葉寺	青葉町、市場町、稲荷町、亥鼻、葛城、寒川町、末広、千葉寺町、長洲、港町、矢作町	千葉寺町207-23 富岡ビル1階 043-263-3066
★ あんしんケアセンター 松ヶ丘	赤井町、今井町、今井、鶴の森町、大森町、川崎町、白旗、蘇我町、蘇我、大森寺町、川戸町、仁戸名町、花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草	星久喜町1162-71 043-420-8325
★ あんしんケアセンター 浜野	生実町、塩田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町	浜野町891 043-305-0102

## 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
1 千葉ポートアリーナ	問屋町1-20 043-241-0006	メインアリーナ・サブアリーナ トレーニング室・体力測定室
2 YohaSアリーナ ~本館に、感動を。~	弁天4-1-2 043-253-8050	メインアリーナ・サブアリーナ 武道場 弓道場/アーチェリー場/トレーニング 室・多目的室・3x3バスケットコート
3 千葉公園プール	弁天3-1-1 043-253-8050	プール(夏期のみ)
4 青葉の森スポーツプラザ	青葉町654 043-262-8899	陸上競技場・野球場・庭球場 弓道場
5 宮崎スポーツ広場	宮崎2-5-26 043-266-5744	庭球場
6 フクダ電子アリーナ	川崎町1-20 043-208-5577	球技場
7 フクダ電子スクエア	川崎町2-18 043-208-5573	多目的広場 (人工芝サッカーコート2面)
8 フクダ電子ヒルスコート	川崎町2-18 043-208-5572	庭球場 (砂入り人工芝20面)
9 フクダ電子フィールド	川崎町4-8 043-208-5573	多目的グラウンド (人工芝サッカーコート2面)
10 フクダ電子グラウンド	川崎町3-3 043-208-5580	多目的グラウンド(内野土、外 野天然芝の少年野球場6面)
11 フクダ電子スタジアム	川崎町2-18 043-208-5580	野球場
12 フクダ電子ゴルフパーク	川崎町3-2 043-379-4766	多目的グラウンド(パークゴルフ、 ターゲット・ハードゴルフ、 グラウンドゴルフ)
13 フクダ電子ボードエリア	川崎町3-2 043-379-4766	スケートパーク(スケートボード、 BMX、インラインスケート等)

## 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※クラス別、五十音順

スクーレット  
アクサ生命保険株式会社千葉支社 / SMC日興証券株式会社 千葉支店 / 株式会社工  
イシビル / 株式会社 千葉薬品 / JFEスチール株式会社 東日本製鉄所千葉地区 / 全国  
健康保険協会千葉支部 / 大同生命保険株式会社千葉税理士共済支社 / 防災技術セン  
株式会社 / 明治安田生命保険相互会社蘇我営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉  
駅前営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉北営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉  
支社 / 明治安田生命保険相互会社千葉中央営業所 / 明治安田生命保険相互会社千葉  
東営業所  
ブルー  
ウィルホーム株式会社 / 大塚製薬株式会社千葉出張所 / 株式会社伊藤工務店 / 株式会社  
コヤマ 社会福祉法人 苗場福祉会 介護老人保健施設 純恵の郷 / 古谷乳業株式会社  
社 / 柳川建設株式会社 / 有限会社プラス保険コンサルタント  
グリーン  
CAFE & MUSIC SALON JURIAN / 株式会社アレグレホーム / 株式会社エムアンドエ  
ムエタープライズ / 株式会社太陽堂印刷所 本社 / 株式会社東海上日動/パートナー  
ズ TOKIO 千葉支店 / 株式会社吉沢水道コンサルタント / ダイエーグループメシヤ千葉中央  
店 / ファイン株式会社 / 福井電機株式会社

## 「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の情報などをインターネットで検索できます。