

Let's try!

もっと健康 わたしのいっぽ



歩く機会を増やそう



日常から大股、
早歩きを意識してみましょう

健診を受けよう



自分の身体に意識を
向けましょう

バランスよく 食事をとろう



野菜をしっかり
とりましょう

ほっとできる 時間をつくろう



自分に合った
ストレス解消法を
みつけましょう

できることからいっぽを踏み出そう

健康のためにできること、 もっといろいろ

もっと

歩く機会を増やそう

- エスカレーター・エレベーターより階段を使おう
- 一駅前で降りて、歩いてみよう
- 自分の街を散歩してみよう
- 歩きやすい靴で通勤してみよう

もっと

健診を受けよう

- 定期的に健康診断・歯科健診を受けよう
- がん検診を受けよう
(子の見守りを実施している会場もあります)
- 健診結果を見て、日ごろの生活を振り返ろう
- 定期的に体重計にのろう

もっと

バランスよく食事をとろう

- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 一日に両手3杯分の野菜をとろう
- 朝食をしっかり食べよう
- ゆっくりよく噛んで食べよう
- 栄養成分表示を見てみよう

もっと

ほっとできる時間をつくろう

- 生活のリズムを整えよう
- ストレッチなどで体を動かそう
- お酒は適量にしよう
- たばこを吸っている人は禁煙しよう
- 質の良い睡眠をとろう

健康課はみなさんを応援しています！
「歩け稲毛 あなたのいっぽ！」



各種相談を行っています【予約制】

禁煙相談・健康相談

「生活習慣病予防や健診結果の見方を知りたい」
「たばこをやめたいけどどうしたら？ サポートがあれば……」
⇒保健師や看護師と一緒に考え、アドバイスをします。
呼気一酸化炭素検査などもできます。

～子どもを守る禁煙外来治療費助成事業～

千葉市では、妊婦と同居または15歳以下の子供と同居する市民の方に、禁煙外来治療費の1/2を助成しています。
(受診前に申請が必要です。上限1万円までです。)
子どもたちを守るためにも、禁煙しませんか？

歯科相談

歯科衛生士とお口のお手入れ方法を再確認しませんか？
大人から子どもまで、個別に相談できます。
口臭測定も行っています。

栄養相談

管理栄養士が乳幼児から高齢者まで、食生活の相談に個別で応じます。

女性のための健康相談

助産師が思春期から閉経後まで、女性のからだやこころの悩みの相談に、個別で応じます。

予約・
問い合わせ

稲毛保健福祉センター 健康課 健康づくり班
☎043-284-6494

