

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。



令和5年度ウォーキングイベントにて撮影

新 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.I.N.A@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。

稲毛区健康課 検索

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＆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 ● 出産・子育て応援給付金
- 里帰り等妊娠婦一般健康診査 ● 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 ● デイクアクラブ
- 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」をとと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。



私たちと一緒に活動しませんか？

【食育キャッチフレーズ】おいしいね、たのしいね、たべろってだいたね
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

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。

健康づくり応援店を活用しましょう

「健康づくり応援店」とは、自分の健康状態に合ったものを選択できるように、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。外食時や惣菜などを利用する時に、ぜひご利用ください。

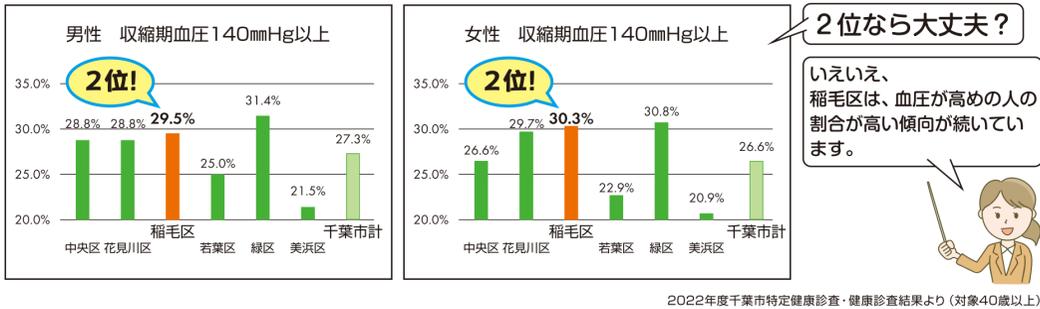
ホームページ 千葉市 健康づくり応援店 検索

～健やか未来都市ちばプラン令和6年度取組みテーマ～ 『めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命』

自分の血圧知っていますか？

- 「自分の血圧知っていますか？」は稲毛区の高血圧予防スローガンです。
- 高血圧は様々な病気を引き起こすため、予防・改善が大切です。まずは自分の血圧を知ることから始めてみませんか？

今年も 稲毛区に高血圧警戒注意報！



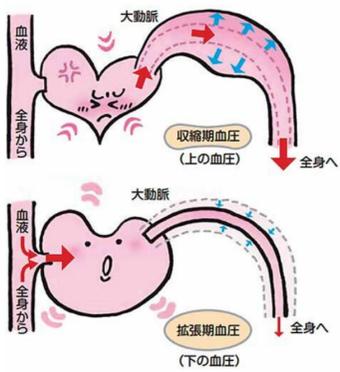
2位なら大丈夫？

いえいえ、稲毛区は、血圧が高めの人割合が高い傾向が続いています。



血圧ってなあに？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は、心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。心臓が1回収縮し拡張することによる血圧と下の血圧が生まれ、血液が体全体にスムーズに送られるようになっています。



参考) 一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 ライフサイエンス出版 高血圧の話P3を改変

家庭血圧が大切！



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。

家庭血圧を測りましょう

同じ時間 同じ環境 1日2回

- 起床後1時間以内 ● 就寝前
- トイレの後 ● 入浴直後や飲酒直後は避ける
- 朝食前 ● 薬を服用する前

※5分ほど安静にしてからをはかりましょう。測定中の会話は厳禁！

測定中は2回。納得いかないという何度も測るの意味がありません。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。

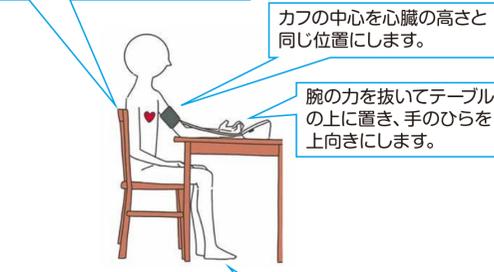
あなたの塩分チェックシート

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど	よく食べる	2~3回/週	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ	薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め	普通	人より少なめ	
○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 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋 卓也先生 管理栄養士 山崎 香織先生)

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。



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 以上
- 診察室血圧 140/90mmHg 以上

※血圧が高い場合は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

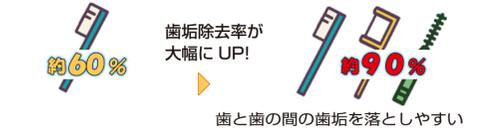
歯周病を予防しよう

千葉市では40歳以上の2人に1人、歯周ポケットの深さが4mm以上の進行した歯周病にかかっています*



セルフケア

「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」をプラス！



味を感じる部分



味覚を改善しておいしい食事を

舌の表面には、味覚を感じる器官があります。口の中が乾燥していたり、舌に汚れがあると味を感じにくくなる場合があります。舌の汚れを取り除くことで、薄味がわかりやすくなる場合がありますので、汚れが気になる方は、1日1回、舌のお手入れも取り入れてみましょう。

歯周病は全身の健康にも影響します



歯周病をきちんと治療すると糖尿病も改善するといわれています

プロフェッショナルケア

歯科医院で定期的にチェック！

自分では気づかない歯周ポケットの汚れや歯石の除去ができます。千葉市では2人に1人、定期検診を受けています。*

【お手入れ方法】

※舌専用のブラシがおすすめです。息を吐きながら、舌の奥から手前へ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。

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 ※日本人の食事摂取基準2020年版
子ども ●(3~5歳) 3.5g未満 ●(10~11歳) 6.0g未満

美味しくて、簡単！お手軽減塩ポイント集☆

インスタントラーメン 食塩 5~6.0g
●工夫 粉末スープを少し減らし、牛乳大さじ1杯を入れるとコクがアップ。

インスタントスープ 食塩 1.2g
●工夫 粉末スープを1/2に。1人前を2人で利用。器(おわん)を小さくする。

冷凍餃子 (6個) 食塩 2.8g (タレ: 0.9g・餃子: 1.9g)
●工夫 つけ醤油をレモン汁や酢、胡椒に。タレは冷蔵庫にストックしておきスープの調味料(酸味湯スープ等)にして無駄なく使用。

市販そばそば 1人前 食塩 3.5g
●工夫 粉ソースを減らし出汁粉(かつお節や煮干し)を麺に混ぜて炒める。

インスタントラーメン1つ食べたら子どもの目標量を超えちゃうよ~

高血圧や減塩を予防するには、小さなことを積み重ねることも大事ですよ。

カロリーは見えていたけれど、食塩は気にしてなかったわ!!!

栄養成分表示を見てみよう！

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

減塩でも、ちゃんと美味しい！とまろろ味噌汁



トマト・だし・とろろ昆布・牛乳のうまみの相乗効果で美味しいお味噌汁です。包丁を使わずに作ることができます。

「おすすめ減塩レシピ」作り方はこちら▶

~あなたは大丈夫？ やりがちな減塩NG集~

- × インスタント味噌汁のお湯を多く入れて薄めて飲んでいます。
- × お湯を多くしても味噌の量は同じです。味噌の量を減らして飲みましょう。
- × 減塩醤油にしているから、味が薄いと思いい少し多めに使っています。
- × 減塩醤油だからといって使い過ぎはNG。結果的に塩分過多になってしまふこともあります。味も薄くなるので減塩醤油も減らしましょう。
- △ 「うす味」「塩分控えめ」「うすしお味」と表示されている他の商品と塩分があまり変わらないケースもあります。栄養成分表示を確認して選びましょう。

我が家の味噌汁・スープはしょっぱい？!

※汁をご持参ください。測定を希望される際は事前に稲毛区健康課までご連絡ください。

「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!▶▶▶

健診をうけよう!!

特定健康診査・健康診査(40歳以上の方へ)

特定健康診査は、保険証の発行元(保険者)が実施します。年に1回、保険証の発行元(保険者)が実施する。生活習慣病の予防と改善を目的とした健診です。血液検査・尿検査・身体計測等を行います。健診の結果、対象の方には生活習慣によって引き起こされる病気の発症を防ぐため、専門職による健康サポート(特定保健指導)を実施しています。ぜひご利用ください。

健康保険証発行元	連絡先
千葉市国民健康保険	千葉市健康支援課 健康診査指導班 電話043(238)9926 FAX043(238)9946 ※対象者の方には受診券をお送りしています。お手元にない方はご郵送ください。
後期高齢者医療広域連合(75歳以上が加入)	千葉市 特定健診 検索
全国健康保険協会 千葉支部(協会けんぽ)	電話043(382)8313
その他の健康保険証	保険証発行元、又は職場に直接お問い合わせください。

がん検診等

千葉市に住み登録がある方を対象にがん検診等の各種検診を実施しています。受診するには、受診券シールが必要です。お手元に受診券シールがない方は、健康支援課検診班までお問い合わせください。

がん検診	毎年	過去に未受診の方
肺がん	毎年	胃がんリスク検査(大口検診)
大腸がん	40歳以上	20~39歳
胃がん(エックス線検診)	2年1度	肝炎検診
子宮がん	20歳以上の女性	5年ごと
乳がん	30歳以上の女性	骨粗しょう症検診
胃がん(内視鏡)	50歳以上	40-45-50-55-60-65-70歳の女性
前立腺がん	50歳以上の男性	歯周病検診
		30-40-45-50-55-60-65-70歳
		毎年
		口腔がん検診
		40歳以上 問合せ先
		千葉市歯科医師会
		電話043(242)2982

がん検診等の問合せ先 健康支援課 検診班 電話:043(238)1794 FAX:043(238)9946

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。



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

妊婦・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
- 禁煙サポート

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してたのび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14-12-3	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(R.6.6～R.7.4まで休館)(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!

千葉市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をインターネットで検索できます。

交流の場・通いの場 ホームページ [千葉市 生活支援](#)

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](#)

★「おたからぼけ」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 なつとわく](#)

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、子育てでの不安や悩みを相談できる施設です。

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
小はと子育てリラックス館	天台1-7-10(小は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つと)

※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

～歩け稲毛あなたのいっぽ!～

●... 公民館・コミュニティセンター
●... 市間運施設
★... 運動グループ
■... 広域避難場所
♥... 血圧計設置場所

千葉市動物公園
入園料
大人(高校生以上) 800円
※65歳以上無料(要証明書)
中学生以下 無料

稲毛いきいきプラザでは、毎朝9時10分～ラジオ体操を実施しています!
詳しくはお問い合わせください。
☎: 043-242-8005

夜灯祭

【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 西千葉公園経由 千葉公園コース

距離: 4.5 km 所要時間: 1時間4分
歩数: 7,498歩 消費エネルギー: 192 kcal

1 稲毛保健福祉センター (スタート) 1.0km 1666歩
2 西千葉公園 1.1km 1833歩
3 西千葉駅前 1.3km 2166歩
4 宗廟寺 0.3km 500歩
5 千葉公園 0.8km 1333歩
6 千葉公園 南口 0.8km 1333歩
7 千葉公園 (ゴール)

II 草野水路経由 稲毛公園コース

距離: 4.2 km 所要時間: 1時間
歩数: 7,000歩 消費エネルギー: 180 kcal

1 稲毛保健福祉センター (スタート) 1.1km 1833歩
2 稲毛図書館 0.6km 1000歩
3 草野水路 0.6km 1000歩
4 小中台坂通り 交差点 0.8km 1333歩
5 稲毛小学校 0.8km 1333歩
6 千葉市ゆかりの家・いなげ 0.1km 167歩
7 稲毛浅間神社 0.2km 334歩
8 稲毛公園 (ゴール)

(ウオーキングコースの注釈)
※所要時間・消費エネルギーは体重60kgの人が分速70m(普通歩き)で歩いた場合で算出。
※歩数は、歩幅60cmにて算出。

血圧計設置場所 (営業時間内であれば測定可能)

A	稲毛保健福祉センター 穴川14-12-4 営業時間▶8:30～17:30 休業日▶土曜・日曜・祝日・年末年始
B	穴川コミュニティセンター 穴川14-12-3 営業時間▶9:00～21:00 休業日▶年末年始及び年に数回
C	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▶水曜・日曜・祝日・年末年始
D	大内薬局 轟町5-4-18 営業時間▶9:00～18:00 休業日▶日曜・祝日・年末年始
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▶日曜・祝日・年末年始
F	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▶日曜・祝日・年末年始
G	千草台ファーマシー 千草台1-1-25 103 営業時間▶9:00～18:00 (土)9:00～12:30 休業日▶日曜・祝日・年末年始
H	ヒロ薬局小中台店 小中台2-10-14 シノハビル101 営業時間▶9:00～17:00 (土)9:00～14:00 休業日▶日曜・祝日・年末年始
I	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▶日曜・祝日・年末年始
J	ヤックスドラッグ作草部薬局 作草部1-10-2 営業時間▶9:00～18:00 休業日▶日曜・祝日・年末年始

歩くときのポイント! LET'S

健康ウオーキング!

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
ウオ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

ちばしウオーキングポイント

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 [ちばしウオーキングポイント](#)

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。

お問い合わせ シニアリーダー事務局: ☎043-300-3356
健康推進課: ☎043-245-5146

あんしんケアセンターでも、体操教室を実施しています。各区域のあんしんケアセンターにお問合せください。

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～
★ 稲毛ファミリーハイツを元気にする会	稲毛ファミリーハイツ中央公園(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～(休館除く)
★ 宮野木あさま台ラジオ体操会	宮野木あさま台(宮野木町835-119)	ラジオ体操	毎朝6:30～
★ コープ園生自治会	ふたまたち公園(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1-124付近)	ラジオ体操	毎週火曜10:30～
★ グリーンプラザ園生集会所(園生町1107-1)	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)	ウオーキング ラジオ体操	毎朝6:00～ 毎朝6:30～
★ 稲毛東公園のびのび楽しく元気にする会	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)	ウオーキング ランニング	毎週土曜 15:00～18:00
★ 第二園地園内ラジオ体操	牛尾升公園(小中台1772)	ラジオ体操	毎週土曜9:30～
★ 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)	ラジオ体操 ゴルフ	毎週日曜(春・秋) 8:00～ 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～

★ 小中台南公園6時半だよ!全員集合
★ 稲毛台ラジオ体操会

ラジオ体操の効果

◎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。(ラジオ体操・ウオーキングなど)

◎地域づくり
誰かと一緒に行き、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。

運動自主グループの登録・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グループ。
●運動の種類は、競技を目的とせず、誰でも気軽にできる運動に限りませう。
【問合せ先】
稲毛保健福祉センター健康課
☎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6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6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

千葉市 健康づくり事業

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6年2月1日現在)】

事業所名
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ピネス稲毛
株式会社社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス稲毛24
ココカラファイン薬局 稲毛店
社会福祉法人 父の樹会 障害福祉サービス事業 あけぼの園
社会福祉法人 初穂会 特別養護老人ホーム稲毛こひつじ園
千葉製造所(住友重機械工業株式会社、住友建機株式会社)
東洋アルミニウム株式会社千葉製造所
ヘアサロンTAKAGI
明治安田生命保険相互会社 稲毛営業所

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](#)

編集: 稲毛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6年6月