

# 稲毛 健康づくり支援マップ

健康づくり支援マップでは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お伝えします。



稲毛区健康スローガン

令和4年度ウオーキングイベントにて撮影

## 歩け稲毛 あなたのいっぽ!

～健康のために今できること～

- かんたん!減塩レシピ紹介
- ウオーキングコース、運動自主グループの紹介

## 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.INA@city.chiba.lg.jp



健康課では、区民の皆様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。

稲毛区健康課 検索

**[母子健康包括支援センター]**  
TEL:043(284)8130  
妊婦期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(284)6493

- 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
- 里帰り等妊婦一般健康診査・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
- 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 ●家庭訪問 ●禁煙サポート
- 禁煙外来治療費助成申請の受付 ●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

## 健康課とともに活動している地域の方々

### 食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)

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」をとおしたボランティア活動を行っています。食生活改善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。



**[食育キャッチフレーズ] おいしいね、たのしいね、たべるとだじだね**  
毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」  
第3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5年度取組みテーマ「めざせ!平均寿命=(イコール)健康寿命」

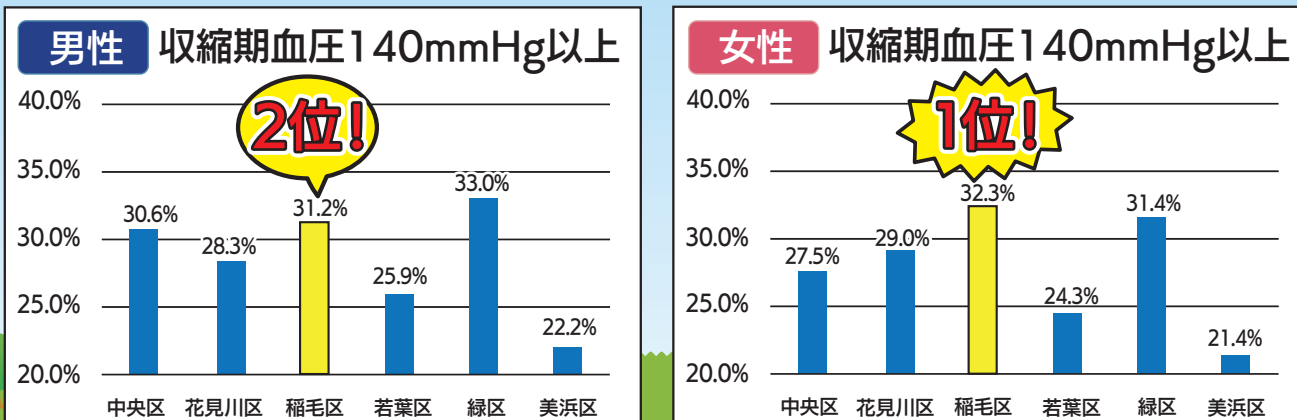
# 歩け稲毛 あなたのいっぽ!

～健康のために今できること～

「歩け稲毛あなたのいっぽ!」は、稲毛区の健康スローガンです。健康のために今できる一歩を踏み出し、望ましい生活習慣を毎日積み重ねて欲しいという思いを込めて、4つの「ほ」を提案しています。

## 歩 ほ 補 ほ 保 ほ ほ

### 稲毛区に高血圧警戒注意報!



2021年度千葉市特定健康診査・健康診査結果より(対象40歳以上)

2021年度特定健康診査結果によると、稲毛区民は他区に比べて高血圧の方が多いです。血圧を放置していませんか?

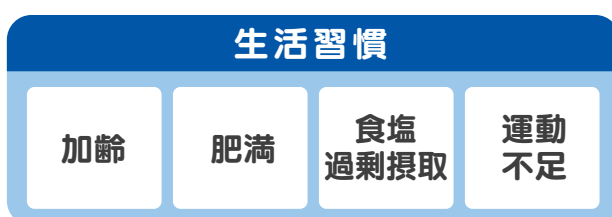
## 補 ほ あなたの塩分チェックシート

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、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	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	

チェック	合計点	評価
0~8	塩分はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。	
9~13	塩分摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。	
14~19	塩分摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。	
20以上	塩分摂取量はかなり多しと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。	

出典:あなたの塩分チェックシート ~高血圧予防の減塩目標の達成のために(医師 社会医療法人 真珠記念八幡病院 理事長:土橋 卓也先生 管理栄養士:山崎 晴香先生)

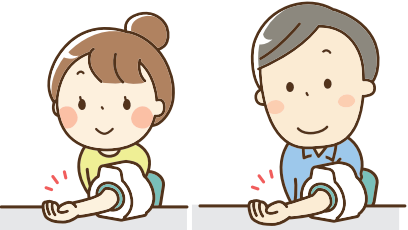
## 血圧が高いとどうなるの?



### 脳卒中・心筋梗塞 血管性認知症・慢性腎臓病

高血圧は自覚症状が少なく、血圧は測るたびに変わります。高い数値が出ても「たまたま高いだけ」と思いませんか? 血圧は食事や会話、日常的な動作などで常に変化するので、どれが本当か迷うことも多いと思います。だからこそ、**自宅で毎日**血圧を測ることが大切です。

参考:保健指導で高血圧/パドックスの解消へわかりやすい病気の基シース9高血圧



## 保 ほ 関係ない?とんでもない! 2人に1人が歯周病

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\*1



歯周病は歯を支えている組織が破壊される病気で、痛みなどの自覚症状はほとんどなく、気が付かずに進行することが多い

### 歯周病が悪化すると...

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯が<sup>ふる</sup>ふる、口臭が<sup>ひどく</sup>ひどくなり、更に悪化すると歯を抜くこととなります。

### こんなリスクも...

歯周病は、**糖尿病の悪化や心筋梗塞、動脈硬化のリスクを高める**など全身にも影響します。

\*1 令和3年度千葉市歯周病検診実績

歯周病の予防には

## セルフケアとプロフェッショナルケアが必要!

### セルフケア

「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」をプラス!



### プロフェッショナルケア

## 歯科医院で定期的にチェック!

自分では気づけ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。\*2

一口メモ 口の中をきれいにすることは、食事をおいしく食べることにつながります。

舌をきれいにすると、歯垢がわりやすくなります

\*2 平成28年度市民の健康づくりに関するアンケート調査

## 自分の血圧を知りましょう

### 自宅で正確に血圧を測る方法

同じ時間 同じ環境 1日2回

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

\*5分ほど安静にしてからはかりましょう。測定中の会話は厳禁!

測定は2回。納得いかないといつても何度か測るのは意味がありません。測定後はきちんと記録しておきましょう!

### 血圧の正しい測り方



### 高血圧の基準

- 病院や診療所で測る場合 **140/90mmHg** 以上
- 自宅で測る場合 **135/85mmHg** 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:高血圧症ガイドライン2019

## チュモツパ風コロコロおにぎり

稲毛区おすすめ! 簡単減塩レシピ



- 材料** 作りやすい量(小さめ8個分)
- ご飯.....240g
  - 大揚げ.....30g
  - ほうれん草.....50g
  - 韓国のみ(6枚切り).....8枚
  - ペペーチーズ.....1個
  - 卵.....1個
  - ごま油.....小さじ1/2
  - マヨネーズ.....小さじ1
  - ゴマ(白).....小さじ1
- 作り方**
- ①にんじんはせん切りし、ほうれん草の葉は1cmに切つて、葉の大きい部分は小さく食べやすく切る。耐熱皿に入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。冷めたらよけ。
  - ②韓国のみとペペーチーズは小さく切る。
  - ③卵は熱したごま油で1回煎りする。
  - ④あたためたごま油に①~③と卵を入れよく混ぜる。
  - ⑤小さめの丸いおにぎりにぎる。

### 「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

## 健診を受けよう!!

### 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病によって引き起こされる病気の発症を防ぐため、専門的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 ※対象者の名簿は健康課を参照してください。 お手元にはいりません。ご連絡ください。
後期高齢者医療広域連合(75歳以上が加入)	千葉市 特定健康診査 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

千葉市に住民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。お手元を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	40歳以上	胃がんリスク検査(ヒトロ検診)
胃がん(エックス線検診)	40歳以上	肝臓検診
子宮がん	20歳以上の女性	2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
5年ごと	50歳以上の男性	40-45-50-55-60-65-70歳
毎年	40歳以上	問合せ先
	千葉市健康支援課	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

## 「タバコ」にさよならしませんか?

### 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」をご存じですか?

COPDは「肺の生活習慣病」ともいわれ、喫煙者の5人に1人が将来かかるといわれています。COPDになると、咳や痰をはじめ、息切れ、呼吸困難へと徐々に進行しますが、禁煙すると、症状の進行を遅らせることができます。

### タバコをやめると始まる、体にイイこと

- 禁煙開始 20分後 → 血圧、脈拍が正常付近に戻る。手の体温が正常にまで上昇
- 1日後 → 心臓発作の確率が下がる
- 2日後 → 臭いと味の感覚が復活し始める
- 3日後 → ニコチンが完全に体から抜ける
- 2~3週間後 → 肺活量が30%回復
- 1~9か月後 → 咳、全身倦怠感、呼吸促拍が改善
- 5年後 → 肺がんリスクが半分に減る
- 10年後 → 前がん状態の細胞が修復される

### 千葉市の禁煙支援事業

禁煙外来治療費助成制度 詳細はこちら

禁煙サポート  
面接や電話などで、禁煙の取り組み方の紹介や、禁煙のサポートを行っています。

詳細はこちら