

2021年度版
完成！

緑健康づくり支援マップを配布しています

食生活・運動などの健康づくり情報や、区内のおすすめウォーキングコースなどを紹介しています。
自分や、家族の健康づくりのために役立ててください。

千葉市 健康づくり支援マップ

配布場所
緑保健福祉センター健康課、緑区役所地域振興課、区内の公民館、コミュニティセンター、いきいきプラザ・いきいきセンターなど
*なくなり次第、配布を終了します。

緑保健福祉センター健康課 ☎292-2630 FAX292-1804

みどりくみなおし

で健康づくりに取り組もう！

「みどりくみなおし」を合言葉に、区民の皆さんの生活習慣病予防への取り組みを応援しています。

おとな版

- みんな必ず受けよう健康診断
- ど どんどん歩こう！みんな誘って健康ウォーク
- り 料理はうす味 腹八分
- く 区民で目指そう8020！年に2回の歯科健診
- み みんなでコツコツ貯筋体操
- な なにがなんでも禁煙実行
- お お酒はほどほど 週に2日は休肝日
- し しっかり睡眠 早寝早起き

「ぴーちゃん」



医師講演会

受動喫煙による 子どもへの影響

子どもへの受動喫煙の影響や最新のたばこ事情、禁煙を難しくする体のメカニズム、今時の禁煙治療などについてお話しします。

日時 9月10日(金)10:00～11:30
会場 緑保健福祉センター
対象 区内在住の方
定員 先着15人
申込方法 電話で、緑保健福祉センター健康課へ。
緑保健福祉センター健康課
☎292-2630 FAX292-1804

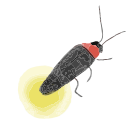
お知らせ

鎌取コミュニティセンターの催し

千葉都市モノレールを詳しく知ろう
8月5日(木)9:30～10:45
先着15人
300円

骨盤健康体操
椅子に座って手軽にできる健康体操です。
8月13日(金)・20日(金)・27日(金)15:30～16:45
全3回
先着20人
2,100円

谷津田に棲む生き物たち
8月15日(日)9:30～10:45
絶滅危惧種のニホンアカガエルの卵や、ヘイケボタルの観察記録のお話
先着15人
中学生以下300円、高校生以上500円
8月1日(日)から直接または電話で、鎌取コミュニティセンター☎292-6131へFAX292-6151も可 (必要事項13面を明記)



がん検診（集団検診）のご案内

市では、集団検診を事前予約制で実施しています。詳しくは、ホームページまたはがん集団検診日程表（緑区役所および緑保健福祉センターなどで配布）をご確認ください。[千葉市 集団検診 予約](#)

日程		会場	検診内容 (対象年齢)	予約開始日	
				ホームページ	電話
9/2(木)	13:00～17:00	①	乳がん(30歳代)	8/5(木)	8/13(金)
9/6(月)	9:00～13:00	②	乳がん(50歳以上)	8/10(火)	8/17(火)
	13:00～17:00		乳がん(40歳代)		
9/15(水)	9:00～13:00	①	乳がん(50歳以上)	8/19(木)	8/26(木)
9/24(金)	9:00～13:00	②	肺がん・骨粗しょう症	8/26(木)	9/2(木)
	13:00～17:00		乳がん(40歳代)		
9/28(火)	13:00～17:00	③	子宮がん	8/30(月)	9/6(月)
9/29(水)	9:00～13:00	④	胃がん	8/31(火)	9/7(火)

会場 ①土気公民館、②緑保健福祉センター、③大椎台自治会館（緑区大椎町1199-262）、④土気あすみが丘プラザ
申込方法 ホームページから。電話で、市がん集団検診予約受付センター☎0120-110063も可。
健康支援課 ☎238-1794 FAX238-9946

合併処理浄化槽に 換えてみませんか？

合併処理浄化槽とは、浄化能力が高く、家庭からの排水を全て処理する環境に優しい浄化槽です。単独処理浄化槽・くみ取り便槽の家庭では、洗濯や台所などの生活排水がそのまま放流され、悪臭や川・海の水質悪化（赤潮など）の原因になります。市では合併処理浄化槽への転換を推進し、工事に補助金を支給しています。

区分	5人槽	6～7人槽	8～10人槽
高度処理型	384,000円	462,000円	585,000円
N10型	474,000円	615,000円	723,000円

以下の工事を行う場合、補助金を上乗せして支給します。

単独転換撤去	配管工事 (単独転換のみ)	N10型設置 (高度促進補助)	放流水処理 設置費
180,000円	150,000円	200,000円	200,000円

*対象施設・地域に条件があります。詳しくは、お問い合わせください。
回収集業務課 ☎245-5251 FAX245-5477

健康ひろば

緑保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。



相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
禁煙相談・健康相談	8/2(月)14:00～15:00、 26(木)9:30～15:00	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。*特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
栄養相談	8/3(火)・20(金)・26(木)・30(月) 9:30～14:40	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。*特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
精神保健福祉相談	8/11(水)・16(月)14:00～ 16:00	精神科医による個別相談。対象＝憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族	各3人	③
成人歯科相談	8/20(金)13:00～15:00、 26(木)9:30～15:00	歯科衛生士による歯周病予防など、歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。	各4人	②
乳幼児歯科相談	8/26(木)9:20～15:00	歯科衛生士による仕上げ磨きの方法や虫歯予防など、歯の健康についての個別相談	10組	②
母子講演会「イヤイヤ期を上手に乗り切ろう」	9/7(火)10:00～12:00	イヤイヤ期の対応でお困りの事はありませんか。2歳児の発達段階を理解し、イヤイヤ期を上手に乗り切るポイントを臨床心理士がお話しします。対象＝本年度2歳になる子どもと保護者。*託児あり（定員＝4組）	12人	①
医師講演会「耳の聞こえで困っていませんか？」	9/15(水)13:30～15:00	加齢に伴う耳の聞こえづらさや受診のタイミング、補聴器使用などについてお話しします。会場＝緑いきいきプラザ	15人	②

緑保健福祉センター（緑区鎌取町226-1）
8月2日(月)9:00から電話で、緑保健福祉センター健康課各班へ
特に記載のないものは予約制（当日受付不可）
詳しくは、[千葉市 緑区健康課](#)

問 ①すこやか親子班 ☎292-2620 ②健康づくり班 ☎292-2630 ③こころと難病の相談班 ☎292-5066

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先までご確認ください。

緑区役所 ☎043-292-8111(代表) 〒266-8733 千葉市緑区おゆみ野3丁目15番3 [千葉市 緑区役所](#) 区版編集 緑区役所地域振興課 ☎043-292-8103 FAX043-292-8158

各種相談案内

電話相談も可

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月～木曜日 9:00～16:00
金曜日 9:00～15:00
交通事故相談…損害賠償や示談の進め方
火曜日 9:00～16:00
木曜日 9:00～15:00
*上記相談で面談をご希望の方は、あらかじめお問い合わせください。
行政相談…国、県などへの要望・意見
8月2日(月) 9:00～16:00

法律相談…金銭貸借・相続・離婚など
水曜日、8月23日(月)13:00～16:00
定員＝各8人（多数の場合は抽選）。
各相談日の2週間前の9:00～1週間前の17:00に電話。電子申請も可。
裁判で訴訟、調停中のものは不可。
住宅相談…不動産売買や賃借など
8月16日(月) 10:00～15:00
8月2日(月)9:00から電話で受け付け（先着8人）。

相談は全て無料。
緑区役所2階市民相談室で行います。
12:00～13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 緑区地域振興課
☎292-8106 FAX292-8159

今月の区役所休日開庁日

8月8日(日)9:00～12:30