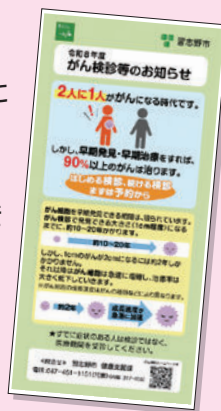


## 年に一度は健診・検診を受けましょう

持病がなくて「自分は健康!」と思っている人も、病気があり通院をしている人も、年に一度は健康診断や検診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。また節目の年には、下記の健診・検診も受けましょう。



### ならしの歯科健診

対象者…年度末年齢が  
65歳、70歳、80歳の人



### 骨粗しょう症検診

対象者…年度末年齢が  
65歳、70歳、75歳の女性



★詳しくは市ホームページへ

## 手軽にできる健康づくりの第一歩

### 測って知ろう わたしの健康

【内容】健康づくり推進員が、血圧・握力・姿勢・体組成・塩分の測定を行います。

【場所】市役所1階展示スペース  
〈予約不要・無料〉

※日時、その他の詳細は「ホームページ」または「広報習志野」でご確認ください。



### ウォーキングのススメ

歩くことは手軽に始めることができる健康づくりの第一歩です。

★「健康なまち歩きマップ」で市内のおすすめウォーキングコースをご紹介します。ぜひご利用ください。

こちらからダウンロードできます▶



# 栄養・口腔



お口は元気の源です。  
人生100年時代を  
元気に過ごすための食事とは?

# 65歳からの健康ガイド

習志野市〈令和8年度〉  
介護予防教室のご案内

# 運動

身体を動かして、  
足腰を丈夫に!



# 社会参加

人や社会とのつながりで  
心身をいきいきと!



## 身近な相談窓口はこちら

高齢者相談センター(地域包括支援センター)は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を送るための総合的な相談・支援の窓口です。介護・医療・福祉などの専門職が対応します。  
(習志野市が業務を委託し運営している公的な機関です)



担当区域	名称	電話番号 市外局番(047)	FAX番号 市外局番(047)
谷津 / 谷津町 奏の杜	谷津 高齢者相談センター (谷津5-16-33)	470-3177	472-0188
秋津 / 茜浜 / 香澄 芝園 / 袖ヶ浦	秋津 高齢者相談センター (秋津3-4-1)	408-0030	451-1113
津田沼 / 鷺沼 鷺沼台 / 藤崎	津田沼・鷺沼 高齢者相談センター (鷺沼1-2-1)	408-1600	408-1610
花咲 / 屋敷 / 泉町 大久保 / 本大久保	屋敷 高齢者相談センター (屋敷4-6-6)	409-7798	409-7793
実籾 / 実籾本郷 新栄 / 東習志野	東習志野 高齢者相談センター (東習志野2-10-3)	470-0611	470-0612

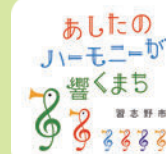
窓口開設時間:月~金曜日/午前8時30分~午後5時00分(祝日・年末年始を除く)

## フレイル予防で目指そう!健康長寿

参加できる教室や講座について、詳しくは中をご覧ください!

「フレイル」とは、加齢に伴い、気力や体力が低下した状態のことです。  
栄養、運動、社会参加の3つをバランスよく実践し、フレイルを予防しましょう。

問い合わせ先 習志野市役所 健康支援課  
TEL.047-451-1151(代) FAX.047-454-2030



## 身体を動かしたい!運動中心の教室

問合せ:健康支援課

### 足腰げんき塾 ゆったりコース 〈月2回/全6回〉

インストラクターの指導で、椅子に座ってできる体操を中心に行います。運動に自信のない人でも大丈夫!

- 第1期 5月~7月 広報掲載予定:4月1日号  
保健会館/谷津コミュニティセンター/新習志野公民館/市民プラザ大久保/実花公民館
- 第2期 9月~11月 広報掲載予定:8月1日号  
保健会館/谷津公民館/新習志野公民館/プラッツ習志野/実叡コミュニティホール
- 第3期 12月~2月 広報掲載予定:11月1日号  
保健会館/谷津公民館/新習志野公民館/プラッツ習志野/実叡コミュニティホール

### 足腰げんき塾 はつらつコース 〈週1回/全4回〉

インストラクターの指導で、立位でできる体操を中心に行います。しっかり動いて、集中的に運動習慣をつけたい人におすすめ!

- 第1期 5月~6月 広報掲載予定:4月1日号
- 第2期 10月 広報掲載予定:8月1日号
- 第3期 12月 広報掲載予定:11月1日号

〈各回〉コナミスポーツクラブ津田沼



### 脳の活性化プログラム 〈週1回/全12回〉

認知症予防を目的として、身体を動かしたり、参加者同士でグループワークをして、脳を活性化させる教室です。

- 第1期 5月~7月 広報掲載予定:4月1日号  
プラッツ習志野/谷津コミュニティセンター
- 第2期 9月~11月 広報掲載予定:8月1日号  
袖ヶ浦公民館/保健会館
- 第3期 12月~2月 広報掲載予定:11月1日号  
保健会館



## 出前講座



問合せ:健康支援課

### おすすめ講座

#### 出前講座

10名以上のグループ・団体に保健師・歯科衛生士・管理栄養士が出張して、健康づくりや介護予防についてのお話をします。

- フレイルチェックをしてみよう
- 寝たきりにならないために!今から始める骨粗しょう症予防
- 健診結果の見方・生かし方
- 高齢期の食事について(低栄養予防等)
- お口の体操とかむ力のチェック



## てんとうむし(転倒無視)体操



問合せ:高齢者支援課

転倒予防のために考案された習志野市オリジナルの体操です。市民ボランティアの転倒予防体操推進員が、地域の通いの場で体操の普及を行っています。いつでも、どこでも、だれでも体操できるよう、椅子編・畳編・立位編があります。



## 栄養(食事について)



問合せ:健康支援課

### シニアの栄養 歯つらつ講座

**知識編** 高齢期を元気に過ごすための食事のとり方、かむ・飲み込む等のお口の働きについて学びます。実生活に役立つお口の体操も行います。

- 1 6月23日(火) 午前10:00~11:30...保健会館 広報掲載予定:6月1日号
- 2 10月19日(日) 午前10:00~11:30...保健会館 広報掲載予定:10月1日号

**調理編** フレイル予防に繋がるお手軽メニューを作る調理実習です。

- 1 9月25日(金) 午前10:00~12:30  
...プラッツ習志野 南館調理室 広報掲載予定:9月1日号
- 2 11月26日(土) 午前10:00~12:30  
...プラッツ習志野 南館調理室 広報掲載予定:11月1日号
- 3 2027.2月19日(金) 午前10:00~12:30  
...谷津コミュニティセンター 広報掲載予定:2月1日号



### 食生活なんでも相談 〈毎月1回実施〉

毎日の食事はこれで大丈夫? 医師から食事に気を付けるように言われたけれど、どうしたらいいの?あなたの疑問に管理栄養士がお答えします!

※日程で都合がつかない場合は別日程も可能です。ご相談ください。



## 歯や口の健康

問合せ:健康支援課

### シニアお口の相談室

歯科医師が個別にお口の中の健康チェックと相談を行います。歯科衛生士によるお口の体操や歯みがき指導もあります。

- 1 6月25日(木) ...プラッツ習志野 広報掲載予定:6月1日号
- 2 11月26日(土) ...保健会館 広報掲載予定:11月1日号
- 3 2027.1月21日(木) ...保健会館 広報掲載予定:1月1日号

〈各回〉午後1時30分~3時の中で指定



### 歯科医師による健康講座 〈年1回実施〉

健康寿命延伸のカギとなるお口の健康づくりについて歯科医師がお話をします。

10月1日(土) ...保健会館

広報掲載予定:9月1日号



## その他

問合せ:高齢者支援課

### リハビリテーション職による 介護予防講座

運動機能の維持向上や、認知症予防などについてリハビリテーション職がお話をします。

ひとりで参加できる公開講座の他、5人以上の団体はお好きな日にちで講座を団体受講できます。

公開講座・講義内容 運動編・認知症編・体力測定編・嚥下編



### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。講座は市内各地で開催しています。5人以上であればグループ開催も可能です。



### 地域のグループで 活動したい!

### まちでフィットネス

#### ●スタート編

身近な地域で運動を始めたい!という団体への立ち上げ支援です。おおむね65歳以上で構成される団体に、スポーツインストラクターを全6回派遣し、自主的に運動を継続して実施できるよう支援します。

#### ●フォローアップ編

定期的に運動を実施している団体への継続支援です。年に1回スポーツインストラクターを派遣して、普段の活動に新たに取り入れられる効果的な運動指導を行います。

