

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、右記の健診・検診も受けましょう。

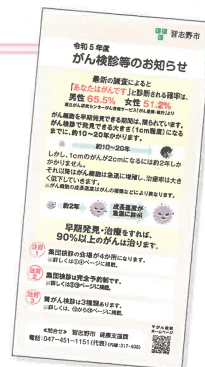
★ならしの歯科健診

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



ウォーキングのススメ ～手軽にできる健康づくりの第一歩～

習慣的なウォーキングは身体にとって良い効果がたくさんあります。

- 高血圧の改善
- 心肺機能の向上
- 骨の強化
- 肥満の予防
- 脂質異常・動脈硬化の改善
- 糖尿病予防
- ストレス解消
- 認知症予防



「インターバル速歩」でさらに効果アップ!

普通の速さだけではなく、
少しきつと感じる程度の「速歩き」3分、
「ゆっくり歩き」3分を交互に繰り返して
歩く方法でウォーキング効果がアップします。

★「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](#)



身近な相談窓口はこちら

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	FAX番号
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)

栄養



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5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!



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

申し込み方法など詳細は『広報習志野』またはホームページでご確認ください。

足腰げんき塾 ゆったりコース 〈6回コース〉月2回×3か月

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/総合福祉センター/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/総合福祉センター/プラッツ習志野/実硯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/実硯コミュニティホール

足腰げんき塾 はっらっコース 〈4回コース〉週1回×1か月

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 9月～11月…市内スポーツジム 広報掲載予定: 8月1日号

第2期 12月～2月…市内スポーツジム 広報掲載予定: 11月1日号

※会場となるスポーツジムは広報にてご確認ください。



脳の活性化プログラム 認知機能向上セミナー 〈12回コース〉週1回×3か月

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…プラッツ習志野 広報掲載予定: 4月1日号

第2期 9月～11月…袖ヶ浦公民館 広報掲載予定: 8月1日号

第3期 12月～2月…保健会館 広報掲載予定: 11月1日号

出前講座



問合せ: 健康支援課

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。

【おすすめ講座】

- ・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

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

申し込み方法など詳細は『広報習志野』またはホームページでご確認ください。



シニアの栄養 歯つらつ講座

高齢期を元気に過ごすための食事の取り方、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1日(木)…保健会館 広報掲載予定: 5月1日号

2 10月5日(木)…プラッツ習志野 広報掲載予定: 9月1日号

3 2024.1月18日(木)…保健会館 広報掲載予定: 12月1日号

〈各回〉午前10時～11時30分まで

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

申し込み方法など詳細は『広報習志野』またはホームページでご確認ください。

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 7月6日(木)…プラッツ習志野 広報掲載予定: 6月1日号

2 10月26日(木)…保健会館 広報掲載予定: 10月1日号

3 2024.1月25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〉

健康寿命延伸の力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。

9月27日(木)…市役所

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・嚥下編

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、地域で認知症の人や家族をあたたく見守る「応援者」です。講座では、認知症の原因や症状、認知症への接し方などを学びます。年間を通して市内各地で開催しています。



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。