

広報

わくわくするまち いちかわ

# いちかわ



90周年まで260日

市川市  
住民基本台帳人口  
(12月31日現在) 前月比  
▶492,895人 (-126)  
男 249,044人 (-138)  
女 243,851人 (+12)  
256,211世帯 (-9)

2024年(令和6年)  
毎月第1・第3土曜日発行

2月17日

No.1730



▲昨年秋に実施した  
「市民の健康に関するアンケート」  
結果の詳細はこちら

定期的な運動を継続している人の割合 **目標値** 40%

46.7%

30・40代の女性が20%台と  
低い割合になっています。

## 健康寿命日本一に向けて

バランスの良い食事を  
とれている人の割合

**目標値** 50%

55.9%

20~30代の若い世代では  
4人に1人がほとんどとれて  
いないという結果に。



1日の野菜の摂取量

必要量を  
とれている人の割合

4%

食べていない・  
わからない  
8.2%

5皿以上  
4.0%

**目標**

野菜料理5皿  
||  
野菜350g

3~4皿  
20.8%

1~2皿  
67.0%

## 生活習慣を知って、 もっと健康になろう

毎日の睡眠で休養をとれている人の割合 **目標値** 80%

70.2%

特に40代は男女共に50%台と  
低い割合になっています。

2面では、もっと健康に過ごすための生活のヒントを紹介します。

### Contents

#### 2 | もっと健康になるためのヒント

3 | 春から始める運動習慣

4 | 3月の市民相談

5 | 本籍地以外でも戸籍証明書などを取得できるようになります

6 | 市川にこうご期待

7 | 親子で「夢の教室」参加者募集

8 | ICHICO ご利用は3月31日まで

LINE : @ichikawa-city

X(旧Twitter) : @ichikawa\_shi

Facebook : @city.ichikawa

Instagram : @ichikawa\_city

# もっと健康になるための ヒント

本市は、誰もが健康上の問題で日常生活が制限されることなく、活力あふれる生涯を過ごせる健康寿命日本一のまちを目指しています。

もっと健康になるために、できることから生活習慣に取り入れてみませんか。 問 ☎712-8642健康都市推進課



## 今より10分多く体を動かそう「+10 (プラステン)」

運動習慣のない方も、まずは日常生活の中で「プラス10分」体を動かしましょう。連続10分でなくてもよいので、少しでも「動く」ことが大切です。

### 「プラス10分」例えば

外出で = 1つ前の駅で降りて歩く、階段を使う、自動車ではなく自転車を使う  
 自宅で = テレビを見ながら筋トレやストレッチ、洗濯や掃除をキビキビと

### “ワン”ポイント

#### 毎日10分多く歩いてみよう

今より10分多く歩く(約1,000歩)ことで、がんや慢性疾患の発症・死亡リスクが減少するといわれています。普段の生活で、いつもより多く歩くことを意識するようにならせます。



### “ワン”ダブル

プラス10分の普通歩行を継続することで、体重60kgの方なら1年間で約1.5kgの体重減少効果が期待できます。



(出典:厚生労働省「私のアクティブプラン」)

### 歩いてお得 健康ポイントArucoを活用しよう

Arucoは市民のみなさんの健康づくりを応援するインセンティブポイントです。日々の歩数に応じ、ポイントを獲得できます。 ▲Aruco詳細



## 十分な睡眠でこころも体も健康に

心身の健康を保つためには、日々十分な睡眠をとることが大切です。適切な睡眠の目安として、朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚があることが重要です。自分にとって必要な睡眠時間を知り、生活習慣を見直しましょう。

### 推奨睡眠時間

1~2歳	3~5歳	小学生	中高生	成人
11~14時間	10~13時間	9~12時間	8~10時間	6時間以上

(出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」)

### “ワン”ポイント

#### 寝つきが悪く眠れないときは

20分以上眠れない場合は無理に寝ようとせず、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスして過ごし、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。



### こころの疲れを感じたら

右記2次元コードでこころの健康状態をチェックすることができます。



▲こころの体温計

### こころの健康で気になることがあるときは

右記2次元コードで専門機関などに相談することができます。



▲こころの健康相談

## もうすぐやってくる活動の春に向けて

## 「はかること」からはじめてみませんか

本市では、市内20カ所に体組成計と血圧計を設置した測定コーナーを常設しています。「はかること」で、自分の健康と向き合ってみませんか。測定コーナーはどなたでも利用でき、靴を履いたまま測定できます。

### ●体組成計とは

体に微弱電流を流し、電気抵抗を測ることで体重・体脂肪率・基礎代謝量・筋肉量など体組成に関するデータを測定する装置です。

【注意】ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は使用できません。

### 測定コーナー設置場所

- 公民館 15
- 市庁舎 3
- スポーツ施設 2



### “ワン”ポイント

まずは、今の食生活に1日70g(1皿分)の野菜をプラスしよう



### “ワン”ダブル

ゆでる、炒める、煮るなどの加熱をすると、かさが減り、たくさん食べられます。



### 350gの生野菜は両手で

### 加熱すると片手で



3杯分



3杯分

### お皿でチェック 350g

70g(1皿分)  
(片手に載るくらいの大きさの器に入った料理)

野菜サラダ

生野菜なら中皿

140g(2皿分)  
(大皿に入った料理)



きゅうりとわかめの酢の物



ひじきの煮物



野菜の煮物



具だくさんみそ汁



煮豆



ほうれん草のおひたし



きのこのソテー



野菜炒め



# 春から始める運動習慣



本市では、体験型イベントや運動教室などでみなさんの健康づくりをサポートしています。ライフサイクルに運動習慣を取り入れてみませんか。

## 90 下総・江戸川ツーデーマーチ開催

春の陽気の中、市内を中心とした旧所・名所などを巡るウォーキングに参加しませんか。4~33kmの10コースを用意していますので、自分に合ったコースを選んでください。

中央会場のスポーツセンターでは、模擬店なども出店予定です。詳しくは公共施設などで配布のパンフレットや市公式Webサイトで確認してください。

日 4月13日(土)・14日(日)  
場 スポーツセンターを中央会場とした市内及び近隣市  
料 市民など(市内在住・在勤・在学の方)=事前申込1,000円(2日間)、当日申込600円(1日)、中学生以下・障がい者(介助者1人)は無料。市民など以外=事前申込2,000

円(2日間)、当日申込1,200円(1日)  
事前申込 3月31日(日)までにパンフレット付属の払込取扱票、またはいずれかの右記2次元コードで申し込み(要手数料)。3月20日(祝)までに申し込むと参加記念品があります。  
問 ☎318-2013スポーツ推進課



▲J-Walking



▲モシコム



## 健康スポーツ教室 参加者募集

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。運動に自信のない方でも大丈夫です。

市内在住で期間中、継続して参加できる健康な方(複数教室参加可。子ども連れの参加不可)。空き教室が出た場合は落選者に通知

料 1教室3,000円(15回分事前一括納付)

申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)、希望する教室コード(①のみ)と教室名を第2希望(複数教室申込可能ですが、はがき1枚につき当選は1教室)まで書き、3月2日(土)必着で各申し込み先(下記参照)。または、各申し込み先窓口にある申請書に返信用はがきを添付して申し込み。応募多数の場合は抽選、抽選結果は3月下旬発送予定。

申し込み先 ①ISG塩浜事務所(〒272-0127塩浜4-9-1)  
②信篤市民体育館(〒272-0013高谷1-8-2)

### ①塩浜市民体育館

日 4月5日(金)~7月26日(金)(全15回)

▲ピラティス教室

▲ストレッチ&コンディショニング教室

問 ☎395-1166 ISG塩浜事務所(月・水・金曜日(祝日を除く)午前10時~午後3時)

教室コード	教室名	開催日	時間	定員
火1	初心者の健康ストレッチ教室	火曜日	午前11時~11時45分	各45人
火2	健康ストレッチ&リズム体操教室		正午~午後0時45分	
水1	ヘルシーヨガ教室	水曜日	午前11時~11時45分	
水2	やさしいピラティス教室		正午~午後0時45分	
木1	レッツエンジョイ初級エアロビクス教室	木曜日	午後1時~1時45分	
木2	タオルを使ったストレッチ教室		午後2時~2時45分	
金1	骨・コソ ストレッチ教室	金曜日	午前11時~11時45分	
金2	リズム体操教室		正午~午後0時45分	

### ②信篤市民体育館

(スポーツ推進課)

日 4月12日(金)~7月26日(金)(全15回)

問 ☎327-6336(同館)

教室名	開催日	時間	定員
ストレッチ&コンディショニング教室	金曜日	午前9時~9時45分	各50人
初級者のエアロビクスダンス教室		午前10時~10時45分	
初心者のヨガ教室		午前11時~11時45分	
リラックスヨガ教室		正午~午後0時45分	

## フィットネスプログラム 参加者募集

日 4月7日(日)~7月31日(水)

場 国府台市民体育館 他

料 当選はがきを持参の上、3月6日(水)~16日(土)午後1時までにISG国府台事務所に納付してください

申 はがき(1人1教室のみ)に、申し込み事項(4面上段参照)、生年月日(西暦)、参加希望教室(教室コードと教室名)を書き、3月2日(土)必着でISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)。応募者多数の場合は抽選し、3月5日(火)に抽選結果はがきを発送予定。2つ目の教室以降は3月11日(月)午前10時から先着で電話予約(電話予約は複数教室・複数人数も可)

問 ☎371-7800 ISG国府台(午前10時~午後1時(日・月曜日、祝日を除く))

全種目1回1,000円で有料体験可(事前予約制)。最低開講人数を下回った場合、開催しない場合があります。

教室コード	教室名	定員	開催日	時間	費用
日1	バランスボールで体幹UP	35人	日曜日 全14回	午前9時20分~10時10分	9,300円 (ボールレンタル代含む)
火1	深い呼吸で からだスッキリ(ルーシーダットン)	50人	火曜日 全15回	午前10時20分~11時10分	8,800円
火2	チケット制 ゆるっとヨガ(子連れOK)	20人	火曜日 予約制	午前11時30分~午後0時20分	3,500円 (3回分)
水1	楽しもうエアロビクス	60人	水曜日 全15回	午前9時20分~10時10分	8,800円
水2	らくらくエアロビクス	60人		午前10時20分~11時10分	8,800円
水3	ハタヨガで 元気長生き	65人		午前11時20分~午後0時35分	12,000円
水4	少人数制 ヨガ & 気功 ①②(前後半 各7回)	15人	水曜日 全7回	午前9時45分~11時	8,000円
水5	ストレッチで からだメンテ	50人	水曜日 全15回	午前11時30分~午後0時15分	8,800円
水6	ジョグから始める 健康ライフ	25人	水曜日 全8回	午前9時45分~10時35分	8,500円
木1	からだリカバリー(手に入れようスムーズな動き)	50人	木曜日 全15回	午前9時20分~10時10分	8,800円
木2	からだリメイク(手に入れよう動きやすい関節)	50人		午前10時20分~11時10分	8,800円
木3	笑顔で筋活 1日3分	30人		午後1時45分~2時35分	8,800円
木4	ノルディックウォークで -10歳	30人		午後2時45分~4時	12,000円 (ボールレンタルあり)
木5	歪み矯正 60分トレーニング	30人	金曜日 全15回	午後7時30分~8時30分	12,000円
金1	ゆがみ矯正トレーニング	50人		午前9時20分~10時10分	8,800円
金2	からだ燃焼エアロビクス	50人		午前10時20分~11時10分	8,800円
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ(アクティブクラス)	50人	土曜日 全13回	午前9時20分~10時10分	7,700円
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ(エンジョイクラス)	50人		午前10時20分~11時10分	7,700円
土3	入門 ハタヨガ	50人	土曜日 全11回	午前11時20分~午後0時10分	9,000円
土4	入門 webヨガ	15人		午前9時15分~10時	6,600円

(スポーツ推進課)

