

健康を維持したい

スポーツ

運動を週2回以上または誰かと一緒にすると 2年後の抑うつが半減

運動を週2回以上、または誰かと一緒に行うと、2年後の抑うつが半減することがわかりました。回数が少なくても、誰かと一緒に運動することで効果があります。「らんらんかしわ」などで運動仲間を探すこともできます。できることから始めてみませんか？

出典：金森悟（東京医科大学）運動を週2回以上または誰かと一緒にすると2年後の抑うつが半減 JAGES Press Release NO: 153-18-16

スポーツができる施設



柏市には、体育館や運動場、プールなどさまざまなスポーツ施設があります。グラウンドゴルフやテニスなどの活動にも使用できますので、お友達と一緒にスポーツをするなど健康づくりにいかがでしょうか？

それぞれの営業時間やご利用料金、利用できるスポーツ種目などについての詳細は、各施設へお問い合わせください。



◀柏市スポーツ施設ホームページ



◀近隣センターご利用案内

スポーツができる施設一覧

地域	区分	施設名	電話番号	所在地	
北部	運・テ	富勢運動場 ☆	04-7131-7011	柏市根戸507	
	体	田中近隣センター体育室 ※	04-7133-1000	柏市大室249-1	
	体	北部近隣センター体育室 ※	04-7134-1070	柏市大青田1541-2	
	体	西原近隣センター体育館 ※	04-7152-4883	柏市西原2-10-62	
	体	根戸近隣センター体育館 ※	04-7132-9247	柏市根戸467-178	
	体	松葉近隣センター体育室 ※	04-7133-2200	柏市松葉町4-11	
	体	高田近隣センター体育室 ※	04-7144-9292	柏市高田693-2	
	テ	柏の葉庭球場 ☆	04-7134-8380	柏市柏の葉6-7	
	テ	新十余二第二公園庭球場 ☆	04-7134-8380	柏市新十余二11-4	
	テ	松葉第二近隣公園庭球場 ☆	04-7134-3666	柏市松葉町4-13	
	テ	柏ビレジ近隣センターテニスコート ※	04-7133-8821	柏市大室1285-1	
	プ	船戸市民プール	04-7131-0050	柏市船戸山高野170-1	
	サ	利根サイクリングコース	04-7167-1133	—	
中央	体・ト	中央体育館 ☆	04-7164-9573	柏市柏下73	
	体	豊四季台近隣センター体育館 ※	04-7148-1666	柏市かやの町2-65	
	体	旭町近隣センター体育室 ※	04-7144-8900	柏市旭町5-3-32	
	体	新田原近隣センター体育室 ※	04-7167-1276	柏市東柏2-2-15	
	プ	ひばりが丘市民プール	04-7167-8024	柏市ひばりが丘18-2	
	プ	柏西口第一公園市民プール	04-7144-5759	柏市明原3-1-10	
南部	運・テ	逆井運動場 ☆	04-7175-0750	柏市逆井145	
	運	宮田島運動場 ☆	04-7176-2066	柏市逆井335-2	
	体	増尾近隣センター体育室 ※	04-7174-7211	柏市増尾3-1-1	
	体	南部近隣センター体育館 ※	04-7172-9500	柏市南逆井1-20-1	
	体	酒井根近隣センター体育室 ※	04-7175-2400	柏市酒井根653-4	
	プ	逆井市民プール	04-7175-7201	柏市逆井145	
	プ・ト	リフレッシュプラザ柏	04-7173-5900	柏市南増尾58-3	
沼南	運・テ	塚崎運動場 ☆	04-7192-0488	柏市塚崎1454	
	テ	大津ケ丘中央公園運動場 ☆	04-7193-6116	柏市大津ケ丘2-1	
	運・テ	手賀の丘公園運動場 ☆	04-7192-4730	柏市片山294	
	体・ト	沼南体育館 ☆	04-7193-1111	柏市藤ケ谷1908-1	
	テ	しいの木台公園庭球場 ☆	047-383-5855	柏市しいの木台2-11-1	
	サ	手賀沼周遊レンタサイクル			
			道の駅しょうなん	04-7190-1131	柏市箕輪新田59-2
サ		北柏ふるさと公園	04-7160-3120 (平日) 080-3475-9380 (土・日・祝日)	柏市呼塚新田204-2	
	他	さわやかプラザ軽井沢	047-442-6150	鎌ヶ谷市軽井沢2106-6	

区分凡例

運…運動場 体…体育館・体育室 テ…テニスコート プ…プール
ト…トレーニングルーム サ…サイクリング

☆マークの記載がある施設を予約するには、事前にスポーツ課（04-7167-1133）などで利用登録する必要があるご注意ください。

※ 施設により、行っていただける活動が異なります。活動内容のご確認およびご予約の上、ご利用ください。

ヨガ・ピラティス・シニア体操教室

柏市中央体育館や沼南体育館では、健康づくりに関する教室を開催しています。

専門のインストラクターによる指導で、1期8回の継続プログラムです。

現在、65歳以上のかたが多く参加されていて、柏市保険事業利用券も使用することができます。広報かしわに募集を掲載しています。

内容や申込方法についてはお気軽にお問い合わせください！

場所	プログラム		時間帯	内容	参加料
中央体育館 (柏市柏下73)	①リラックスヨガ	火曜 9:30~		身体をゆったりと伸ばし、心身ともにリラックスします。	8回で6,000円
	②ピラティス	火曜 11:00~		体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,000円
	③ナイトピラティス	火曜 19:30~		体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,000円
	④初級ピラティス	水曜 11:30~		やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,000円
	⑤初級ヨガA	木曜 9:30~		やさしいポーズで、身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,000円
	⑥初級ヨガB	木曜 10:45~		やさしいポーズで、身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,000円
	⑦シニア体操	金曜 13:30~		音楽に合わせて体操し、全身の筋肉を刺激します。	8回で6,000円
沼南体育館 (柏市藤ヶ谷1908-1)	①沼南ナイトヨガ	火曜 19:15~		身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,000円
	②初級ピラティス	水曜 9:30~		やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,000円
	③沼南ナイトピラティス	木曜 19:15~		体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,000円
	④沼南リラックスヨガ	金曜 9:30~		身体をゆったりと伸ばし、心身ともにリラックスします。	8回で6,000円

お問い合わせ先 柏市中央体育館

TEL : 04-7164-9573 住所 : 柏市柏下73

時間 : 午前9時~午後9時 ※毎月第一月曜は休館日(祝日、年末年始を除く)

～コラム～



フレイルって何だろう？

フレイルとは、元気な状態と寝たきりの状態のちょうど中間の状態のことです。

フレイルの状態に早く気づき、適切に行動すれば、悪化を防いだり、また健康な状態に戻ることができるといわれています。

フレイルを予防するにはどうしたら良いの？

まずフレイルの兆候にいち早く気づくことが大切です。
定期的にフレイルチェックを受け、自分の状態を確認しましょう！

フレイルを予防する3つの柱

フレイルを予防するためには、栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の3つをバランスよく実施することが大切です。



出典：フレイル予防ハンドブック
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授監修)

ロコモ予防体操「かしわロコトレ！」



いつまでも健やかな生活を送るために、オリジナル体操「かしわロコトレ！」に取り組みませんか？

椅子に座った姿勢でもできるので、体力に自信のないかたでも大丈夫です。市のホームページまたはYouTubeから体操の動画をご覧になれます。

グループ活動で実施する場合は、希望に応じてDVD・CDの配布や体操の指導も行っています。

また、ロコモ予防体操の自主グループが市内各所で開催されています。健康づくりのため参加してみませんか？お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 地域包括支援課

TEL：04-7167-2318 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

フレイル予防講座

体操、お口の健康維持、認知症予防講座など、楽しみながらできる講座を、お近くの地域包括支援センターが行っています。さまざまな講座を開催しているので、受けてみたい内容がきっと見つかるはずです。

日時・場所・内容は、お近くの地域包括支援センターからご案内します。

「広報かしわ」でもご案内していますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 地域包括支援課

TEL：04-7167-2318 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

フレイル予防・健康づくり出前講座



概ね月1回程度定期的に集まり、活動をしている市民グループや団体（サロンなど）に対して、フレイル予防や健康づくりに関する各種プログラムを出前で行います。フレイルチェックを基にして、グループで学んだり体験したいプログラムを受けるのがおすすめです。

希望する日の30日前（①⑥⑦は90日前）までに、お申込みください。

種類	プログラム	内容	概要
総合	①フレイルチェック (1時間40分)	栄養(食とお口)、運動、社会参加などについて、東京大学開発のプログラムで楽しく健康度をチェックし、生活を振り返ることができます。 ★年1回の実施をお勧めしています!	講義 測定
栄養	②栄養から介護予防 (栄養士の講座・1時間)	高齢期に大事にしたい食生活のポイントや具体的な食事メニューなどを栄養士がお伝えします。	講義
口腔	③お口の健康と介護予防 (歯科衛生士の講座・1時間)	全身の健康を守るために、お口の機能を維持・回復するための体操や、お口の健康を守る手入れ方法を歯科衛生士がお伝えします。	講義 実技
運動	④かしわロコトレ! (1時間)	柏市在宅リハビリテーション連絡会監修による、柏市オリジナルのロコモ予防体操です。6分間、10種類の体操を手軽に楽しく取り組みます。スポーツトレーナーなどが、体験をお手伝いします。	実技
	⑤体操やレクリエーションで楽しく介護予防(1時間)	健康運動指導士、スポーツトレーナー、インストラクター、介護予防指導士などが、体操やストレッチ、ヨガなどの運動やレクリエーションを通じて介護予防に役立つポイントをお伝えします。	実技
	⑥体のネジしめ体操 ～頭・お口・お腹・お尻のネジしめ～ (1時間)	ゆるんだ体を鍛える体操(肺炎予防、コアマッスル強化、尿もれ対策など)をリハビリ専門職が行います。	講義 実技
	⑦頭活き活きもの忘れ予防 (1時間)	認知症を予防するための生活習慣に関する講話、運動などをリハビリ専門職が行います。	講義 実技

※利用時間は、原則として月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前9時から午後4時まで

お問い合わせ先 **地域包括支援課**

TEL : 04-7167-2318 住所 : 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏1階)

時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

活動への参加

団体・サークル活動



団体・サークル活動をしてみませんか？

踊りや書道や俳句、ヨガや太極拳にいたるまで、さまざまなサークル活動が行われています。趣味を通していきがづくりをしてみましょう。

まずはPCやスマートフォンで「らんらんかしわ」を検索して、気になる団体を探してみましょう！

広報かしわでも、サークルの催し紹介や会員募集をしています。入会や体験など詳しい内容については、各団体・サークルへ直接お問い合わせください。

検診・予防接種

がん検診

がん検診を受診して、早期発見につとめましょう。また、がん検診で他の病気を見つげられることもあるので、健康維持にもつながります。

検診は登録制ですので、市のホームページや、各近隣センター、柏市役所（保険年金課）、沼南支所等に設置された専用はがき、または健康増進課 窓口にてご登録ください。

お問い合わせ先 **健康増進課**

TEL : 04-7168-3715 住所 : 柏市柏下65-1 (ウェルネス柏3階)

時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種

ご高齢のかたがインフルエンザにかかった場合、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。発病や重症化を防ぐために、予防を心がけましょう。柏市では、65歳以上のかたを対象に費用の助成を行っています。実施の時期や、自己負担額、助成を受ける方法などは「広報かしわ」やホームページなどでお知らせします。

高齢者肺炎球菌予防接種

成人の肺炎では、肺炎球菌によるものが最も多く、ご高齢のかたの重症化が問題となっています。予防接種により、肺炎球菌による肺炎の重症化を予防する効果があります。

定期予防接種の対象者へは個別に通知を送付します。対象者は令和6年度に65歳の誕生日を迎えた（満65歳になった）かたです。

新型コロナワクチン予防接種

令和6年度から「定期接種」として年1回、秋冬に実施します。費用など詳細については「広報かしわ」やホームページなどでお知らせします。

お問い合わせ先 **健康増進課**

TEL : 04-7128-8166 住所 : 柏市柏下65-1 (ウェルネス柏3階)

時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

耳の聞こえに不安はありませんか？

以前と比べテレビの音量が大きくなった、会話で聞き取れないことが増えたなど、聞こえづらさを感じていませんか？

加齢によるもののほか、何らかの病気が潜んでいる場合もあります。

耳の聞こえづらさが気になるときは、できるだけ早く耳鼻咽喉科の専門医を受診しましょう。

特定健康診査・特定保健指導



特定健康診査は、メタボリックシンドロームに起因する生活習慣病の予防及び早期発見と重症化を予防するための健診です。

定期的に通院しているかたも、健康に自信のあるかたも、年に一度ご自身の体の状態をチェックし、健康の保持増進に役立てましょう！

対象は、柏市国民健康保険の被保険者で、年度末年齢、40歳以上74歳までのかたです（国民健康保険のご加入者以外のかたは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください）。

費用や申し込みについては、受診形態によって異なりますので、詳しくは、「広報かしわ」やホームページをご覧ください。

また、特定健康診査の結果、必要なかたには、特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、医師や保健師、管理栄養士が、生活の様子などをおたずねし、メタボリックシンドロームの予防・改善に向けて、日常生活の中での具体的な改善方法を一緒に考えます。特定健康診査の受診と併せて、対象となったかたは、ぜひ、特定保健指導をご利用ください。

75歳以上の健康診査



75歳以上のかたには、生活習慣病の重症化を予防することに加え、フレイル・介護予防を目的とした健康診査を実施しています。

千葉県後期高齢者医療制度に加入しているかたを対象に、受診券をお送りしています。

詳しくは「広報かしわ」やホームページをご覧ください。

※健康状況により、市の事業をご案内する場合があります。

お問い合わせ先 **健康増進課**

TEL：04-7191-2594（保険年金課共通電話受付）

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

その他

保健事業利用券



柏市国民健康保険又は柏市内にお住まいの千葉県後期高齢者医療制度に加入しているかたで、保険料の納付条件を満たすかたへ、1年度につき8枚（1枚当たり1,000円の助成）保健事業利用券を交付しています。

はり等施術事業、お口のクリーニング事業、運動事業に使用できます。

申請は、保険年金課、沼南支所、各出張所、柏駅前行政サービスセンターで行えます。また、電子申請による受付も行っています。

詳細は、二次元バーコードよりご確認いただくか、下記問い合わせ先へお電話ください。

お問い合わせ先 健康増進課

TEL：04-7191-2594（保険年金課共通電話受付）

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

健康相談

生活習慣病予防や健康づくりについて、気になることや心配なことはありますか？

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にお電話ください（来所相談は事前予約制となります）。

お問い合わせ先 健康増進課

TEL：04-7168-3715 住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）