



木更津市 歯科医院マップ

かつみ歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00-13:00 (最終ご予約 12:00)	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00-18:00 (最終ご予約 17:00)	●	●	●	●	●	●	●	●

※ 第三日曜のみ 8:30～14:00 診療 (保険外診療のみ)
 ※ 土曜は 8:30～17:00 診療 (昼休憩 13:00～14:00)
 ※ 不定期で学会・研修会のため、お休みする場合がございます
 ホームページ WEB 予約

木更津市金田東 1-13-32
 駐車場 6 台あり
 TEL 0438-38-5071

たけい歯科
 DENTAL CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30～13:00	／	●	●	●	●	●	／
14:00～18:30	／	●	●	●	●	△	／

※ 祝日のある週は月曜診療 △14:00～18:00

木更津市高砂 2-1-29
 厳根駅徒歩 5 分 駐車場 6 台あり
 ☎0438-97-6470

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

KOUNO DENTAL CLINIC

こうの・デンタルクリニック

診療時間 午前 8:30～12:00
 午後 14:30～19:00
 (土曜 18:00)

休診日 木曜・日曜・祝日
 急患随時受付 木更津市高柳 1-5-27
 ☎0438-41-3363

より良い笑顔で
 生活できるように
 サポートいたします。

医療法人社団 一志会

木更津きらら歯科

各種健康保険取り扱い 土日祝・年末年始も対応

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●

診療科目 歯科 歯科口腔外科 矯正歯科 小児歯科

インプラント自由診療 (1本30万～70万)
 木更津市築地 1-4
 イオンモール木更津 2階 ☎0438-37-6487

歯科 矯正歯科 歯科口腔外科 平日夜7時まで

畑沢南歯科クリニック
 Hatazawa Minami Dental Clinic
 ☎0438-30-7007

インプラント相談 矯正歯科治療相談 初回無料 (40分まで)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30～12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00～19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木曜日・日曜日・祝日 予約制

千葉県木更津市畑沢南 6-1-3 (一幸本店ななめ前)
<http://www.hmdc.jp> 畑沢南歯科クリニック 検索



歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 医療法人社団 玉歯会

あきよし歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30～13:30	—	○	○	○	○	○	—
15:00～19:00	—	○	○	○	△	△	—

△18:00 まで 休診日 日曜・月曜・祝日 時間予約制

木更津市請西南 2-24-1
 ☎0438-38-3388
 あきよし歯科医院 検索

歯の健康のために日頃から心がけよう

しっかり予防!

歯周病は日頃の予防と、早期発見・早期治療が肝心です。

DENTAL ADVICE



清見台いしい歯科

歯科 小児歯科 歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-13:00	○	○	/	○	○	△	/
14:30-19:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日：水曜・日曜・祝日 △…9:30-14:30

※祝日のある週の水曜は診療

☎0438-97-7090

木更津市清見台東3-1-7



風空歯科

Kazesora Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00-13:00	●	●	●	●	●	/	/	/
14:30-18:30	●	●	●	●	●	★	/	/

休診日：日曜・祝日

★：土曜午後は14:00-17:00

※受付時間は診療終了時間の30分前まで

木更津市東太田2-14-17

☎0438-38-6487



かずさ歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30-12:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30-18:00	○	○	○	/	○	○	/

休診日 木曜・日曜・祝日

木更津市貝渚2-10-17

☎0438-25-8000

ふるや歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	○	○	○	/	○	○	/
14:00-18:00	○	○	○	/	○	16:00まで	/

〒292-0806 千葉県木更津市請西東6-10-6
TEL:0438-36-4970

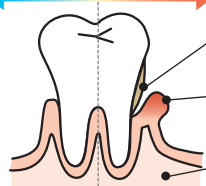
歯周病とは？

▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢（プラーク）や歯石となり、歯周病菌の温床となる。

▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間（歯周ポケット）ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。

▶ 悪化すると歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて歯がぐらつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。

健康な状態 歯周病にかかった状態



歯周ポケットに歯垢がたまる

歯ぐきが腫れ、化膿する

歯を支える土台（歯槽骨）が溶ける

DENTAL
ADVICE

高野歯科医院

歯科/小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30-12:30	●	●	●	休	●	●	休	/
14:30-19:30	●	●	●	休	●	17:30まで	休	/

※休診日・木曜、日曜、祝日

急患随時受付

木更津市真里谷79-7
駐車場あり

☎0438-53-5544

ウォーキングをはじめよう

ウォーキングは、生活習慣病の予防など健康面以外にも、気分転換やストレス発散といった精神面にも効果があるとされています。簡単にはじめられるスポーツで、自分のペースに合わせて調整しやすいこともあり、長く続けやすいことも魅力です。

ウォーキング前の準備

体調確認

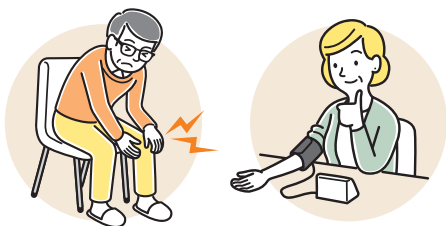
普段とは異なる症状はないか体調確認をしましょう。



運動前の体調チェック

当日、家を出る前に体調確認を行いましょう。右記のチェックリストの中でひとつでも「はい」がある場合は、無理に運動をせずに休養をとり、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。

血圧が高めの人には体調を確認するとともに、血圧（脈拍も）を測り記録することを習慣にしましょう。運動前の血圧が160/100mmHg以上のときは、散歩程度の軽い運動にとどめます。180/100mmHg以上のときは、運動を控えて休養してください。



チェック項目	回答
● 足腰の痛みが強い	はい・いいえ
● 熱がある	はい・いいえ
● 体がだるい	はい・いいえ
● 吐き気がある、気分が悪い	はい・いいえ
● 頭痛やめまいがする	はい・いいえ
● 耳鳴りがする	はい・いいえ
● 過労気味で体調が悪い	はい・いいえ
● 睡眠不足で体調が悪い	はい・いいえ
● 食欲がない	はい・いいえ
● 二日酔いで体調が悪い	はい・いいえ
● 下痢や便秘をしていて腹痛がある	はい・いいえ
● 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい・いいえ
● 咳やたんが出て、風邪気味である	はい・いいえ
● 胸が痛い	はい・いいえ
● 熱中症警報が出ている(夏期)	はい・いいえ

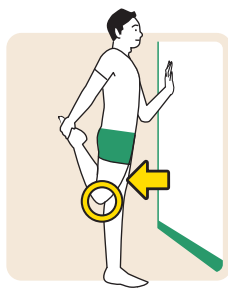
準備運動

歩く前に軽い体操やストレッチを行いましょう。



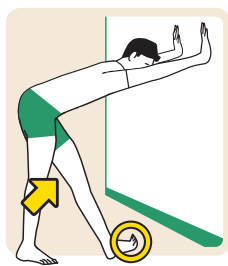
① ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばします。



② 太もも表側

バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。



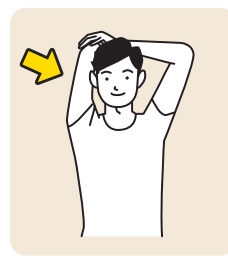
③ 太もも裏側

つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。



④ 肩

ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。



⑤ 二の腕

二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。



Check!

ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、特にかかとがしっかりと靴を使用しましょう。

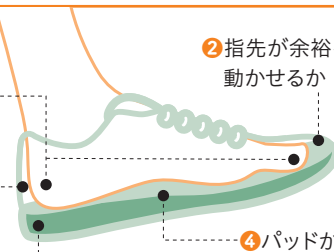
① かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか

③ かかとの部分がしっかりと包み込まれているか

⑤ かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか

② 指先が余裕をもって動かせるか

④ パッドが土踏まずにフィットしているか



ウォーキングフォームのポイント

正しく歩くことで運動の効果がアップし、体の負担も和らげます。

① 頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余計な揺れに注意して、頭の位置をできるだけ固定しましょう。

③ 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

⑤ 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

⑦ しっかり地面をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかりキックしましょう。

② 目線はまっすぐ

美しい姿勢をつくるためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

④ 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで呼吸しましょう。

⑥ ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑧ 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

季節に合わせた服装

暑い日は熱中症や紫外線対策を行い、寒い日は防寒しながらも体を動かしやすく、着脱しやすい服装を選びましょう。



暑い日の服装

- ▶ 吸汗・速乾素材や紫外線対策としてUVケア機能のあるもの
- ▶ 襟元はゆるめて通気しやすくする
- ▶ 帽子をかぶる(時々はずして汗の蒸発を促しましょう)



寒い日の服装

- ▶ 体を動かしやすいウィンドブレーカーやダウンジャケット(またはベスト)
- ▶ 帽子・手袋・マフラーなど(体が温まってきたら外しやすいもの)



ウォーキング中の注意点



- ▶ 運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。
 - 胸痛 ● 動悸 ● 強い空腹感やふるえ ● 冷や汗 ● 普段と違う強い疲れ
 - めまいやふらつき ● 関節や筋肉の強い痛み
- ▶ 肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
- ▶ 運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいいた時は塩分補給も忘れずに。
- ▶ 気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。

✓ 1日平均1万歩以上歩くことを目標に

✓ 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

出典元：厚生労働省「歩く時のポイント」 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>
 厚生労働省「身体活動・運動」 https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001195872.pdf>