

みんなで進めよう！新世紀ちば健康プラン

市民の日関連行事

# 市民健康づくり大会

みんなで考えよう！たばこと健康

～応援します！あなたの卒煙～

入場  
無料

健康づくり  
フェア

日時 **10月15日(土) 10:00~16:00**

場所 **Qiball(きぼーる)【中央区中央4-5-1】**



がんばろう！千葉



【お問合せ】新世紀ちば健康プラン推進協議会((財)千葉市保健医療事業団内) ☎ 043(238)9912

主催/新世紀ちば健康プラン推進協議会・(財)千葉市保健医療事業団、千葉市  
協賛/山崎製パン(株)、千葉県ヤクルト販売(株)、大塚製薬(株)、(株)ダイエーグルメシティ千葉中央、中央銀座商店街振興組合《順不同》

# 催し物のご案内

10月15日(土) 10時~16時

健康づくりの体験・相談フェアです。  
皆さん、体験して楽しんでくださいね!

場所 ▶ Qiball(きぼーる) [中央区中央4-5-1]

【入場無料】

テーマ	内容 (★マークは、たばこに関する内容もあります)	担当
禁煙にチャレンジ	正しい薬の使い方と、薬と健康についての相談に応じます。★	千葉市薬剤師会
みんなで考えよう!タバコと健康	たばこの煙による呼気一酸化炭素濃度の測定が体験できます。★ また、健康管理等について、紹介します。	全国健康保険協会千葉支部
お口の健康度測定・相談	お口の健康相談に応じます。口臭測定、咀嚼力判定を行います。	千葉市歯科医師会
健口体操(スマイルアップ!ちば体操)	お口の健康やかからだの健康のための、健口体操を紹介します。	千葉県歯科衛生士会
まちの保健室~健康相談~	看護師等が血圧測定・体脂肪測定と健康相談などを行います。★	千葉県看護協会
女性の健康相談	女性の健康全般の相談に応じます。(妊娠・出産・育児・母子等)	千葉市助産師会
心の悩み面接相談	心の悩みについて面接相談を行います。	千葉いのちの電話
親子でできる予防対策	インフルエンザ・ノロウイルス対策として、手洗い体験と医師・看護師による予防・対策相談を行います。緊急時の心臓マッサージとAED体験ができます。看護衣での記念撮影ができます。	独立行政法人国立病院機構千葉医療センター
チェックしよう!血管年齢・体脂肪・家庭用自動血圧計	血管年齢・体脂肪の測定を行います。ご家庭にある自動血圧計を持参した方には、その血圧計の精度チェックを行います。	千葉県臨床工学技士会
あなたの骨は何歳?	骨密度測定と放射線に関する知識を紹介します。*要予約	千葉市放射線技師会
頭の元気度を測定します!	簡単な操作をすることで頭の元気度(認知機能評価)を測定します。	(株)ヒューマン
食事バランスガイドの紹介	バランスのとれた食事内容をパネルや模型を使って紹介します。	
栄養・食事相談	病気の予防や治療に関する個別栄養相談・指導を行います。★	千葉県栄養士会千葉支部
親子料理教室	親子で料理することで食育の大切さを伝えます。*要予約	
食事バランスガイドなどの紹介	バランスの良い食事や災害時の食事について解りやすく紹介します。	千葉市食生活改善協議会
食生活改善提案・服薬指導	管理栄養士による個別ヒアリングで、より良い食生活への改善方法を提案します。また、薬剤師による服薬指導を行います。	トモニティ(株)
包丁の基本技術を覚えよう	野菜の切り方等、包丁の基本技術の実演指導を行います。	千葉県調理師会千葉市支部 千葉市調理師会
Soylution (Soy大豆+Solution解決)	健康や栄養の問題を、大豆が解決している事柄などを紹介します。	大塚製薬(株)千葉支店
家庭内の食品衛生	ダーツなどのゲームを用いて食中毒の予防知識の普及を行います。	千葉市食品衛生協会 千葉市保健所食品安全課
がん予防してますか?	がんについての正しい知識の普及啓発を行います。	
生活習慣病・結核の基礎知識	生活習慣病・結核に関する正しい知識の紹介をします。★	ちば県民保健予防財団
あなたの歩行年齢は?	簡単なテストで、自分の歩行年齢がわかります。	千葉県理学療法士会
障害者や高齢者の生活支援	日常の暮らしを助ける福祉用具の紹介と作業療法を紹介します。	千葉県作業療法士会
ストップ!生活習慣病	生活習慣病防止の為に啓発を行います。また、会の活動内容も紹介します。	NPO生活習慣病防止に 取り組む市民と医療者の会
ムシムシ害虫相談	有害生物(衛生害虫、不快害虫)などの相談に応じます。	千葉県ペストコントロール協会 千葉県害虫防除協同組合

## ★他会場のご案内★

健康づくり大会ウォーク	「ヘルシーウオーキング~中央区の文化財にふれながら~」をテーマに、千葉教会や郷土博物館など中央区の公園や街並みを楽しみながら12kmコースを歩きます。*要予約	ちば歩こう会
-------------	---	--------

\*骨密度測定・親子料理教室・健康づくり大会ウォークは、事前の申し込みが必要です。

詳しくは、市政だより9月15日号か千葉市ホームページをご覧ください。

\*\*ホームページは、千葉市トップページ(<http://www.city.chiba.jp/>)上で、「市民健康づくり大会」と入力して、検索してください。