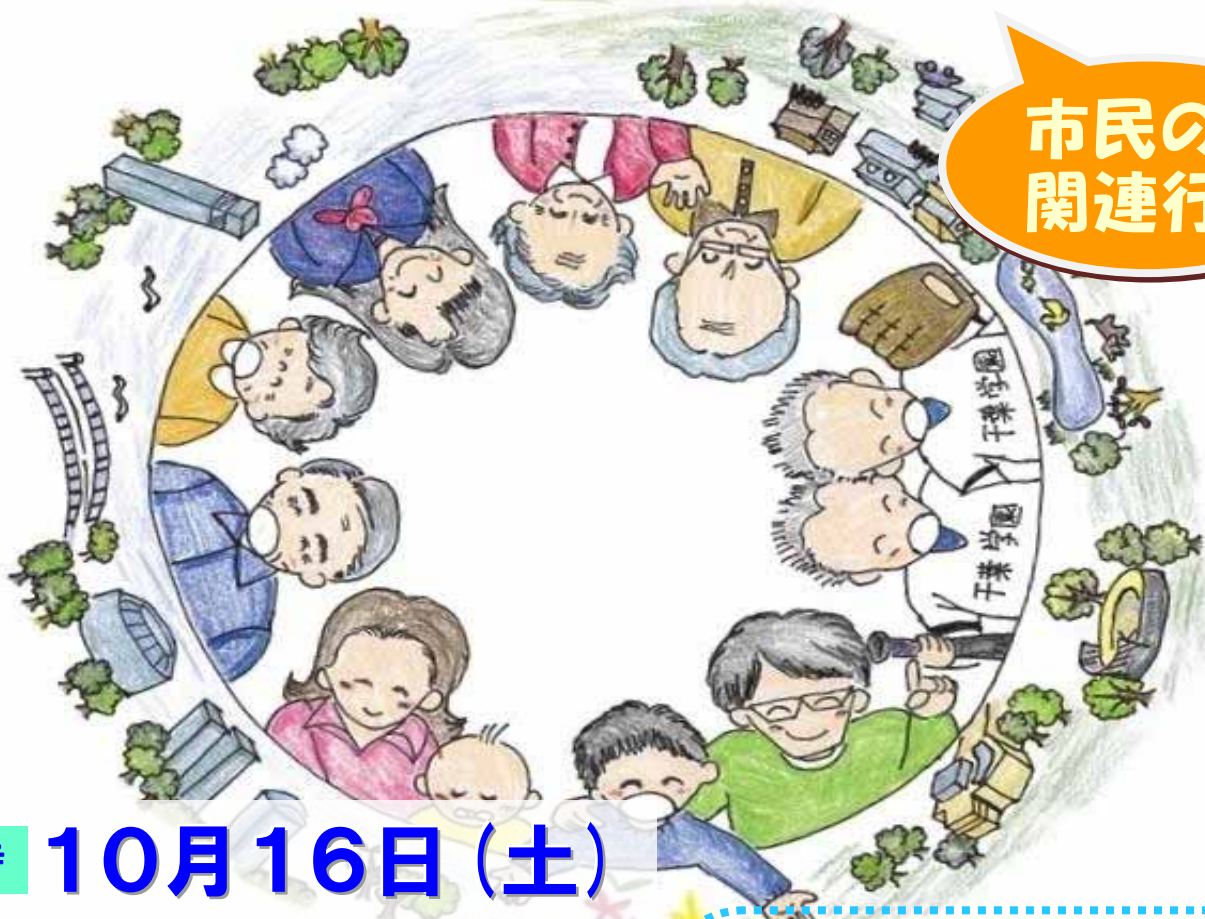


みんなで進めよう！ 新世紀ちば健康プラン

市民健康づくり大会

こころと体をリフレッシュ ～自分に合ったリフレッシュ方法を見つけよう～



市民の日
関連行事

日時 **10月16日(土)**

10時～16時

場所 **Qiball(きぼーる)**
(中央区中央 4-5-1)

**入場
無料**

**健康づくり
フェア**



お問い合わせ: 新世紀ちば健康プラン推進協議会事務局((財)千葉市保健医療事業団内)電話 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ー千葉中央店 <順不同>

催し物のご案内

10月16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	担当
お口の健康相談	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
薬の正しい使い方	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
あなたの骨は何歳?	放射線相談及び骨密度測定を行います。 *要予約	千葉市放射線技師会
スマイルアップ!ちば体操	お口の健康、身体の健康のための、健口体操を紹介します。	千葉県歯科衛生士会
1日まちの保健室	看護師等が血圧・体脂肪の測定と健康相談を行います。	千葉県看護協会
親子でできる予防対策	インフルエンザ、ノロウイルス等の予防方法の指導・相談に応じます。手洗い指導を行います。	独立行政法人国立病院機構千葉医療センター
女性の健康相談	女性の健康全般の相談に応じます。	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
チェックしよう!体脂肪・血管年齢と自動血圧計の精度	体脂肪・血管年齢の測定。マンシット式の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もします。	千葉県臨床工学技士会
生活習慣病の予防は子どもの頃から	生活習慣病を予防するための食事・運動について紹介します。	千葉県栄養士会千葉支部
栄養食事相談	個別栄養相談・指導を行います。	
親子料理教室	教室を通し食生活の重要さに気づいてもらいます。 *要予約 *要参加費	千葉県食生活改善協議会
食事バランス診断	バランスの良い食事についてわかりやすく説明します。	
野菜に親しむ	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
家庭内の食品衛生	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
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。	ちば県民保健予防財団
生活習慣病予防	生活習慣病に関する普及啓発をします。	
結核の基礎知識	結核についての正しい知識を普及啓発します。	
あなたの体力は?	簡単な体力測定で、自分の体力年齢がわかります。	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器具・自助具の紹介をします。	千葉県作業療法士会
食生活改善提案	個人別ヒアリングで、より良い食生活への改善方法を提案します。	トモニティ(株)
ストップ!生活習慣病	生活習慣病防止の為に啓発と会の活動内容を紹介します。	NPO生活習慣病防止に 取り組む市民と医療者の会
タバコの害を知ろう	呼気一酸化炭素濃度測定などを体験できます。	全国健康保険協会千葉支部
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
ワクワク健康づくり教室	ワクワク健康づくり教室の紹介をします。	フクダ電子アリーナ
はじめよう禁煙	ニコチン依存度チェックや禁煙相談ができます。	中央区健康課
自分の体を知ろう	体組成計を使った測定や健康相談ができます。	千葉市保健所
ムシムシ相談	有害生物(衛生害虫、不快害虫)などについての相談に応じます。	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	「ウォーキングでリフレッシュ!」をテーマに、ハーバーエリアから青葉の森へと続く8キロのコースを歩きます。 *要予約 *要参加費	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。