

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

## アルコールと健康生活

健康づくり  
フェア

みなさん、  
来て、見て、体験して  
楽しんでくださいね

入場無料

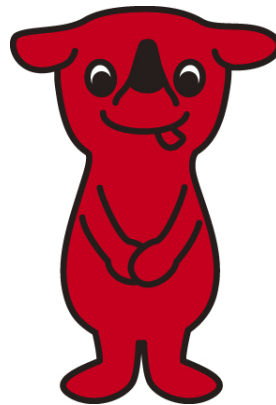
### アルコール関連の催し物

#### <体験>

- アルコール耐性テスト
- アルコール症スクリーニングテスト

#### <健康相談>

- 飲酒と薬の関係
- お酒と楽しく付き合うための食生活
- 妊娠～授乳時のアルコールの影響



千葉県PRマスコットキャラクター  
チーバくん

### その他の催し物

- 血管年齢測定
- 骨密度測定 (要申込)
- 咀嚼力判定
- 心マッサージとAED操作体験
- 健康づくり大会ウォーク (要申込)
- 親子料理教室 (要申込)

…など

# 日時：10月13日(土)

10:00～16:00

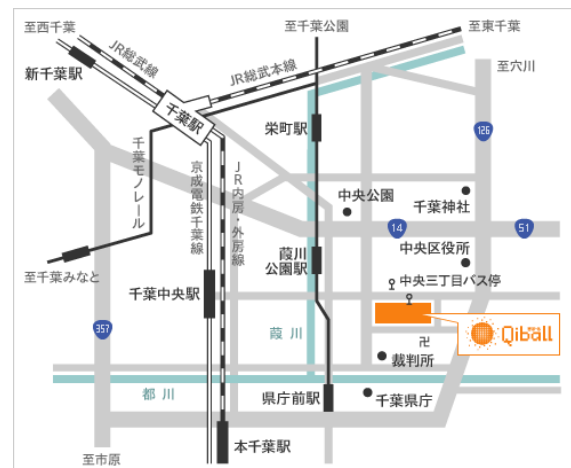
## 会場：Qiball(きぼーる)

中央区中央 4-5-1

### お問い合わせ

新世紀ちば健康プラン推進協議会  
〔(公財) 千葉市保健医療事業団内〕

電話：043 (238) 9912





テ - マ	内 容 (★マークは、アルコールに関する内容もあります)	担 当
薬の相談	飲酒と薬の関係、正しい薬の使い方、薬と健康についての相談に応じます。★	千葉市薬剤師会
測って気づいて健康管理	たばこの煙による呼気一酸化炭素濃度や血管年齢の測定が体験できます。また、協会けんぽや健康保険について、紹介します。	全国健康保険協会千葉支部
歯科健康相談、咀嚼力判定	お口の健康相談、矯正歯科相談、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～	血圧測定・体脂肪測定と健康相談などを行います。	千葉県看護協会千葉地区分会、 千葉医療センター附属千葉看護学校
女性の健康相談(妊娠～授乳時のアルコールの影響について)	女性の健康全般、妊娠中や授乳中のアルコールの影響について、助産師が個別相談に応じます。★	千葉市助産師会
心の健康を考える	心の健康度をみるチェックリストや、心の悩み相談を行います。	千葉いのちの電話
ウイルス感染予防対策と健康相談	感染予防の手洗いや、心マッサージとAED操作体験、脈波伝搬速度測定検査による動脈硬化の測定が体験できます。	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・体脂肪率・自動血圧計精度	血管年齢・体脂肪率の測定を行います。ご家庭にある自動血圧計(上腕にマンシットを巻くタイプ)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。 <b>*要申込</b>	千葉県放射線技師会千葉支部
お酒との上手な付き合い方	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。また、お酒と楽しく付き合うための食生活相談を行います。★	千葉県栄養士会千葉支部
親子料理教室	親子で「チキンのトマトソース煮とかぼちゃサラダ」を作り、食育の大切さを伝えます。 <b>*要申込</b>	千葉県栄養士会千葉支部
常備食の活用について	常備食のメニューやバランスの良い食事について紹介します。	千葉市食生活改善協議会
管理栄養士による食生活改善提案、薬剤師による服薬指導	自分のアルコール耐性がわかるパッチテストや、食生活におけるアルコールとの付き合い方の提案を行います。★	トモニティ(株)
包丁の基本技術と飾り切りを学ぼう	人参・きゅうり・大根の基本の切り方やむき方、かまぼこやちくわ等の飾り切りと細工切りの紹介をします。	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例等を紹介しします。	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家庭内における食中毒予防のポイントについて紹介します。	千葉市食品衛生協会、 千葉市保健所食品安全課
みんなで考えよう! お酒と健康	適正飲酒の10カ条・がんを防ぐポイントなどのパネル展示や、アルコール症スクリーニングテストを行います。★	ちば県民保健予防財団
転倒を減らそう! 歩行年齢測定会	簡単なテストで、自分の歩行年齢と転倒の危険性について測定します。	千葉県理学療法士会
試して納得!作って感動! 作業療法!!	消しゴムハンコでカードづくりや福祉用具(障害者や高齢者向け便利用品)の体験ができます。	千葉県作業療法士会
衛生・不快害虫の無料相談	蜂の巣や外来種(はく製)の展示や防護服の紹介をします。また、有害生物(衛生害虫、不快害虫)などの相談に応じます。	千葉県ベストコントロール協会、 千葉県害虫防除協同組合
自分でできるツボ刺激	自分でできるツボ刺激とマッサージを体験しよう。	NPO 全国鍼灸マッサージ協会
動物と触れ合っ、心と体のリフレッシュ	動物公園の散策コースの紹介をします。適度な運動と動物の癒しで心身共にリフレッシュしよう。	千葉市動物公園

場所

他会場のご案内

健康づくり大会ウォーク	初心者のためのウォーキング教室を出発地点の千葉公園で行った後、松波地区界隈を散策してきぼーるに向かいます。 (ちばツーデーウォーク5kmコース) <b>*要申込</b>	NPO法人ちば歩こう会
-------------	---	-------------

\*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、千葉市ホームページをご覧ください。