

健やか未来都市をめざして まず10分、体を動かす時間を増やそう 市民健康づくり大会

入場無料

日時 **10月18日(土) 10時~16時** 場所 **きぼーる** [中央区中央 4-5-1]

テ ー マ	内 容	担 当
薬の相談	お薬相談、COPDの早期発見！ハイチェッカーの体験ができます。	千葉市薬剤師会
血管の結果、けっかん無い？	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。	全国健康保険協会千葉支部
お口の健康相談、口臭測定	歯とお口の悩みに答えます。口臭測定も行います。	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(スマイルアップ！ちば体操)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～ 広げよう禁煙の輪	血圧測定・体脂肪測定、健康相談、禁煙についてのパネル展示を行います。	千葉県看護協会千葉地区部会、 千葉医療センター附属千葉看護学校
女性の健康相談	女性の健康(妊娠・出産・育児・思春期・更年期など)について個別相談と助産師会の活動紹介を行います。	千葉市助産師会
ちょっと話していきませんか？	心の悩み相談を行います。千葉いのちの電話を紹介します。	千葉いのちの電話
今から始める健康習慣	手洗い・マスクの着用について(グリッターバッグを用いた手洗い体験と医師・看護師による健康相談、栄養相談、お薬相談、心臓マッサージとAED操作体験、超音波骨密度測定、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(上腕に巻くタイプ)をご持参ください。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。 *要申込	千葉県診療放射線技師会千葉支部
野菜をたべよう (生活習慣病は子どもの頃から)	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、病気の予防と治療に関する食生活の相談を行います。	千葉県栄養士会千葉地域事業部
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。 *要申込/参加費 500円	
運動について ～ウォーキングマップを活用しよう！～	ヘルスメイトがウォーキングマップの展示と活用方法について紹介します。また、災害時に使える常備食のメニューやバランスの良い食事について紹介、展示を行います。	千葉市食生活改善協議会
10分でできる簡単健康エクササイズ！ 1日に必要な野菜の量をはかろう！	日常生活に簡単に取り入れることのできる手軽な運動を紹介します。また、1日に必要な野菜の量を手ばかりで体験できます。	(株)ファーマみらい
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支部 千葉市調理師会
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！ がん・COPD・結核・生活習慣病	がんを防ぐポイントなどのパネル展示を行います。	ちば県民保健予防財団
あなたの歩行年齢は？	運動機能の測定を行い、自分の歩行年齢を知って健康づくりに役立てましょう。	千葉県理学療法士会
作業療法の紹介	「どんな障害や病気があっても、人は作業を通じて健康に生きられる」をコンセプトに、作業体験、自助具等の展示を行います。	千葉県作業療法士会
ムシ・ムシ相談	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
健やかな生活を営むために	閉じこもり予防や仲間づくりのためのサロン活動を紹介します。	千葉市社会福祉協議会
フクダ電子アリーナの健康づくり	「ワクワク健康づくり教室」の活動などを紹介します。	フクダ電子アリーナ
家族みんなでツボ押し健康法	ツボの位置や押し方を覚えて、健康管理に役立てよう！	NPO 全国鍼灸マッサージ協会千葉支部
始めよう！健康生活 (野菜レシピコンテスト投票コーナー)	食べ物あてクイズ、野菜レシピの紹介、野菜レシピコンテストなどを行います。	千葉市中央保健福祉センター健康課

日時 **10月18日(土) 10時集合** 場所 **みなと公園** [中央区千葉港6]スタート

テ ー マ	内 容	担 当
健康づくり大会ウォーク (6km コース)	みなと公園を出発し、きぼーるに向かいます。 初心者のためのウォーキング教室も行います。 *参加費 100円	NPO 法人ちば歩こう会

*骨密度測定・親子料理教室は、事前の申込みが必要です。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。