

日時 10月19日(土) 10時～16時 場所 きぼーる [中央区中央 4-5-1]

入場無料

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
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。	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～ タバコによる健康被害	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
病は気から？心と身体はつながっています	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
がちりウイルス対策！(実感してみよう 手洗いの効果)と健康相談	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、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。 *要申込/参加費500円	
常備食の活用について	災害時でもバランスのよい食生活を送るために、ヘルスメイトが 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
肺機能をチェックしよう！ 手軽に運動～ラジオ体操をしよう！～	肺機能チェック(先着100名)、アルコール耐性パッチテスト、 食生活や服薬に関する相談を行います。 ラジオ体操で、普段使っていない筋肉をほぐしましょう。	(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
Soylution:Soy(大豆)+Solution(解決)	大豆で地球上の健康や環境問題に答えていきます。	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！ 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
作業療法を学ぼう	「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
医療の面からみる未来	千葉市の未来について、医療の面から解説します。	千葉大学医学部附属病院 地域医療連携部・高齢社会医療政策研究部
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

日時 10月19日(土) 9時集合 場所 千葉公園 綿打池前スタート

テ ー マ	内 容	担 当
健康づくり大会ウォーク	千葉公園を出発し、亥鼻地区界隈を散策してきぼーるに向かいます。(10kmと5kmコースがあります) 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10月1日号、千葉市ホームページをご覧ください。