

市民健康づくり大会

日時

令和5年

10/14 (土)

10:00~16:00

～めざせ! 平均寿命=(イコール)健康寿命～

入場
無料



健康づくり関連の催し物

- からだ、お口、お薬などの各種健康相談
- 骨密度測定や体脂肪率測定・血管年齢測定・
血圧測定や脳トレ・健口体操の体験…など



健康づくり大会ウォーク (8kmコース) (当日受付)

スタート こもいけ 菰池公園 8時40分集合
(中央区宮崎2丁目122)

ゴール 吾妻公園 (きぼーる近く)

持ち物 飲み物、帽子、雨具、健康保険証

参加費 100円 (保険料) *雨天決行



会場

Qiball (きぼーる)
中央区中央4-5-1

※先着1,000名に粗品進呈いたします。



ポイントがたまります!

ちばシティポイント

ちば風太WAONカードをお持ちください。



お問い合わせ先 健やか未来都市ちばプラン推進協議会 [(公財)千葉市保健医療事業団内] 電話 043-238-9912



市民健康づくり大会 健やか未来都市をめざして

～めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命～

日時 10月14日(土) **場所** Qiball(きぼーる)
10時～16時 [中央区中央4-5-1]

テーマ	内容	担当
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	健康に関するパンフレット、チラシの配布	(一社)千葉市医師会
歯とお口の健康相談	歯やお口に関する悩みや不安などを、歯科医師による歯科相談を行います。	(一社)千葉市歯科医師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	お薬相談	(一社)千葉市薬剤師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	健康相談 血圧測定、物忘れ測定、野菜摂取量測定などの測定を行います。	(公社)千葉県看護協会
健康長寿はお口の健康から	健口体操(スマイルアップ！ちば体操)の体験をします。	(一社)千葉県歯科衛生士会
胎児期から健康寿命を延ばしましょう	「女性の健康相談」女性すべてのライフサイクルの相談 胎児期からの栄養が将来の健康につながる。 千葉市助産師の活動紹介	千葉市助産師会
もっと健康になろう！！	健康相談・栄養相談・お薬相談を行います。 血管年齢、血圧、握力の測定 手洗いトレーニング、サルコペニアチェックなどを行います。	(独)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、血圧計精度	血管年齢、体脂肪、血圧計精度を測定します。 また、ご自宅の血圧計(上腕に巻くタイプ)をご持参ください。 精度をチェックします。	(一社)千葉県臨床工学技士会
あなたの骨は何歳？	骨密度測定を行います。(超音波骨密度測定器) 放射線に関する知識を紹介します。	(一社)千葉県診療放射線技師会 千葉支部
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	食事バランスガイドによる栄養指導 病態による栄養食事指導 親子料理教室 おいしく、たのしく、食事で元気 野菜と仲良くなるよう 要申込/有料	(公社)千葉県栄養士会 千葉地域事業部
バランスよく食べ！健康に！	バランスの良い食事の説明(バランスプレートを使用) 災害時の食について(ローリングストックの説明) 食時の塩分について(塩の量測定)	千葉市食生活改善協議会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	血管年齢測定・骨強度測定、お薬相談などを行います。	(株)ファーマみらい
食中毒防止	食中毒防止啓発パネルの展示 食中毒防止をテーマとしたダーツゲーム	(公社)千葉市食品衛生協会 千葉市食品安全課
がん・結核・生活習慣病・COPD	がん全般、COPD、結核、生活習慣病に関する啓発活動を行います。	(公財)ちば県民保健予防財団
いつまでも安全に楽しく生活するために必要なことは？ 作業療法士からのヒント！	自動車運転に関する心身のチェック・体操等の体験や、 自助具の展示	(一社)千葉県作業療法士会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	禁煙及び運動についての普及啓発 呼気一酸化炭素濃度計測 運動習慣に関するアンケートの実施	千葉市中央保健福祉センター 健康課
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	尿糖検査の疑似体験を通じ血糖検査と尿検査の違いを体験します。	千葉県臨床検査技師会
肺の年齢、測ってみませんか？	呼吸機能(肺年齢)測定体験を通じ肺の健康状態の確認をします。 禁煙推進・COPDの啓もう活動	千葉県立保健医療大学
総合受付	健やか未来都市ちばプラン推進協議会、(公財)千葉市保健医療事業団、千葉市	

日時 10月14日(土) 8時40分集合

場所 こもいけ 菰池公園
[中央区宮崎2丁目122] スタート

健康づくり大会ウォーク (8kmコース)	<small>こもいけ</small> 菰池公園を出発し、吾妻公園へ向かいます。参加料100円(保険料)	NPO法人ちば歩こう会
-------------------------	---	-------------