2023年度 10月9日～15日 市民健康づくり週間

千葉市では１０月第２月曜日から始まる１週間を「**市民健康づくり週間**」と定め、健康づくりの促進に取り組んでいます。

《健康づくり関連のイベント・事業のご案内》

	事業名	開催日時	開催場所	内容	お問い合わせ先
相談	**栄養相談（予約制）**	10月13日（金） 9:30～14:30	中央保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談（無料）** 離乳食や生活習慣病予防等の食事に関する相談 ※特定保健指導を受けている方はご遠慮ください	中央保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL221-2582 （中央区中央４きぼーる13階）
	栄養相談（予約制）	10月11日（水） 9:30～15:00	花見川保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談（無料）** 離乳食や生活習慣病予防等に関する相談 ※食事の記録、健診データを持参ください ※特定保健指導を受けている方は除く	花見川保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL275-6296 (花見川区瑞穂１)
	栄養相談（予約制）	10月11日（水） 9:30～14:40	稲毛保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談（無料）** 離乳食や生活習慣病予防のための食生活に関する相談 ※特定保健指導対象の方は除きます	稲毛保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL284-6494 （稲毛区穴川４）
	禁煙・健康相談（予約制）	10月13日（金） 9:30～14:40		**〇保健師等による個別相談（無料）** 禁煙の取り組み方や、生活習慣病予防、健診結果の見方などについての相談 禁煙相談では、尿中ニコチン代謝濃度、呼気中の一酸化炭素濃度測定もできます。	
	栄養相談（予約制）	10月13日（金） 9:30～15:00	若葉保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談（無料）** 離乳食や生活習慣病予防等の食事に関する相談 ※特定保健指導を受けている方はご遠慮ください	若葉保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL233-8714 （若葉区貝塚２）
	栄養相談（予約制）	10月13日（金） 9:30～14:00	緑保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談(無料)** 離乳食や生活習慣病予防等の食事に関する個別相談 ※特定保健指導を受けている方はご遠慮ください	緑保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL292-2630 （緑区鎌取町）
	栄養相談（予約制）	10月12日（木） 9:20～14:40	美浜保健福祉センター	**〇管理栄養士による個別相談(無料)** 離乳食や生活習慣病予防等の食事に関する個別相談 ※特定保健指導中の方は除きます	美浜保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL270-2221 （美浜区真砂5）
教室	**食の実践教室（予約制）**	10月12日（木） 10:00～13:30	緑保健福祉センター	**〇食の実践教室　「減塩の工夫」** 内容：生活習慣病の予防及び健康づくりに関する講話（手軽にできる減塩の工夫等）と自宅でできる減塩を意識したおすすめレシピの調理実習（材料費600円） 定員：８名　申込方法：電話（緑保健福祉センター健康課）	緑保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL292-2630 （緑区鎌取町）
講演会	**歯科医師講演会（予約制）**	10月11日（水） 13:30～15:00	花見川保健福祉センター	**〇講演会「知っていますか？オーラルフレイル～お口の虚弱予防は、健康長寿の秘訣～」（無料）** 内容：口腔機能低下がもたらす身体への影響と予防法についての講演	花見川保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL275-6296 (花見川区瑞穂１)
	歯科医師講演会（予約制）	10月12日（木） 13:30～15:00	緑保健福祉センター	**〇講演会「知ろう！考えよう！お口の健康」~歯周病と糖尿病の関係について~（無料）** 内容：糖尿病と歯周病の関係や歯周病の予防方法等、歯科医師による講演会です 定員：20名　申込方法：電話（緑保健福祉センター健康課）	緑保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL292-2630 （緑区鎌取町）
イベント	**第１回千葉市ボッチャまつり**	10月13日（金） 10:00～15:00	本庁舎イベントスペース、まちかど広場	**〇ボッチャで健康づくり！（無料）** 障害の有無に関わらずみんなで楽しめるボッチャの体験をはじめ、様々なコンテンツをお楽しみいただけます。この機会にボッチャに触れてみませんか？ ※事前申し込み不要	スポーツ振興課 パラスポーツ班 TEL245-5622 （中央区千葉港）
	ジャパンビーチゲームズフェスティバル千葉2023	10月14日（土） 15日（日） 10:00～17:00 ※荒天中止	稲毛海浜公園いなげの浜	**〇ビーチスポーツの観戦・体験** 日本最大級のビーチスポーツの祭典。いなげの浜を舞台に、さまざまなビーチスポーツを観戦・体験できます。トップ選手のプレーを観て、実際に体験してみましょう!!	スポーツ振興課 スポーツ振興班 TEL245-5966 （中央区千葉港）

「市民健康づくり週間」以外にも、各区の保健福祉センター健康課では、
健康づくりに関する教室・講演会を開催しています。詳しくは、お住まいの区へお問い合わせください。

中央区　TEL２２１－２５８２　　花見川区　TEL２７５－６２９６　　稲毛区　TEL２８４－６４９４
若葉区　TEL２３３－８７１４　　緑区　TEL２９２－２６３０　　美浜区　TEL２７０－２２２１

「市民健康づくり週間」についてのお問い合わせ先：健康推進課　電話：２４５-５２２３　FAX：２４５-５６５９

※事業の詳細、市民健康づくり週間以外の実施日等については、各事業の問い合せ先にご確認ください。