

市民健康づくり大会

～めざせ！ 平均寿命=(イコール)健康寿命～

日時

令和6年

10/19 (土)

10:00～16:00

入場
無料



健康づくり関連の催し物

- 相談** 身体、口や歯、お薬、食事や栄養など
- 測定** 血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度、物忘れ、肌年齢、歩行年齢、ロコモ度など
- 体験** 食品クイズ・ゲーム、ドライビングストレッチ、オリジナル健康カレンダー作成など

チーバくんも来るよ!



健康づくりウォーク (11kmコース) (当日受付)

- スタート** 小桜公園 9時10分集合 ※雨天決行 (千葉都市モノレール桜木駅徒歩10分)
- ゴール** 吾妻公園 (きぼーる近く)
- 持ち物** 帽子、雨具
- 参加費** 200円 (市外在住300円)



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！
ちば風太WAONカードまたは
ちばシティポイントアプリをご用意ください。



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19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
暮らしを支える医療と介護 「訪問看護ステーションのできる事」	在宅医療や訪問看護ステーションの役割についてご案内する他、健康相談、血圧測定、認知症チェックなどを行います。	一般社団法人千葉市医師会
噛むことの大切さ	きちんと噛んで食べていますか？「噛む」を計ることを通じて、噛むことの大切さを考えるきっかけにしましょう。	一般社団法人千葉市歯科医師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	お薬相談、健康相談、健康サポート薬局の紹介、ロコモチェック、お薬や健康に関する冊子などの配布を行います。	一般社団法人千葉市薬剤師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	健康相談の他、血圧、物忘れ、野菜摂取量などの各種測定を行います。	公益社団法人千葉県看護協会
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！	自助具の展示や装着、自動車運転に関する心身のチェック・体操等の体験を通じ、やりたいことができる生活を続けられるよう作業療法士からのヒントをお伝えします。	一般社団法人千葉県作業療法士会
あなたの骨は何歳？	骨密度測定、放射線に関する知識の普及や啓発、展示などを行います。	一般社団法人千葉県診療放射線技師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	健康寿命を維持するために、ヘモグロビン検査と心電図検査で健康チェックしよう。	一般社団法人千葉県臨床検査技師会
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、ご自宅で使用している血圧計の精度チェックを行います。	一般社団法人千葉県臨床工学技士会
胎児期からの健康	女性のすべてのライフサイクルに関する健康相談、「人生最初の1,000日」関連の展示、千葉市助産師会の活動紹介を行います。	一般社団法人千葉市助産師会
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	お薬相談の他、骨強度、肌年齢などの測定を行います。	株式会社ファーマみらい
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	噛むこと・オーラルフレイルに関する啓発ブース	株式会社ロッテ
がん予防普及啓発・結核予防普及啓発	がん全般に関する普及啓発展示、複十字シール運動や結核予防に関する普及啓発展示、オリジナル健康カレンダーの作成を行います。	公益財団法人ちば県民保健予防財団
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	バランスの取れた食事内容をパネルや食品模型などを使用して説明する食品クイズ、病気の予防と治療に関する食事の相談を行います。 ★親子料理教室 親子で料理をすることで、食事の大切さを学べます。	公益社団法人千葉県栄養士会千葉地域事業部 要事前申込 / 有料
食中毒予防	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を行います。	公益社団法人千葉市食品衛生協会
いつまでも若々しく。 歩行姿勢を見直しませんか？	あなたは何歳？歩行年齢測定会を実施します。 野菜の摂取量測定もを行います。	生活協同組合コープみらい千葉県本部
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	ベジチェックツールを利用した健康状態の把握、健康診断スキャン、がんリスク検査ができるサリパチェッカーなどについて紹介します。	SOMPOひまわり生命保険株式会社
未来をつなぐ健康の旅 ～妊婦から育児まで、健康な暮らしを体験しよう～	妊婦体験や赤ちゃん人形の抱っこ体験の他、診療や薬剤、栄養に関する相談、握力、血管年齢、酸素飽和度などの各種測定を行います。	独立行政法人国立病院機構千葉医療センター
バランスよく食べ！健康に！	バランスの良い食事や災害時における食事、食事の塩分量に関することなどをご案内します。	千葉市食育推進員協議会
正しい手洗いで感染症予防！！	手洗いクイズやぬりえに挑戦して、楽しく正しい手洗い方法をマスターしてもらえようご案内します。	千葉市感染症対策課
めざせ！平均寿命＝(イコール)健康寿命	禁煙及び運動習慣についての普及啓発、呼気一酸化炭素濃度測定、握力測定を行います。	千葉市中央保健福祉センター健康課
総合受付	健やか未来都市ちばプラン推進協議会、公益財団法人千葉市保健医療事業団、千葉市	

日時 10月19日(土) 9時10分集合 **場所** 小桜公園 スタート
[千葉都市モノレール桜木駅徒歩10分]

健康づくりウォーク (11kmコース)	坂月川(都川支流)～都川河口付近までの土手沿いを歩き、吾妻公園へ向かいます。 参加費(保険料):200円(市内在住でなければ300円)	NPO法人ちば歩こう会
--------------------------------	--	-------------