

2025年度 市民健康づくり週間

10月13日～19日

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	
禁煙・健康相談 (予約制)	10月14日(火) 10:00～14:30	花見川保健福祉センター 稻毛保健福祉センター 若葉保健福祉センター 美浜保健福祉センター 千葉市薬剤師会 花島コミュニティセンター 花見川保健福祉センター	○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、呼気中の一酸化炭素濃度測定もできます。	花見川保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL043-275-6296 (花見川区瑞穂1)	
栄養相談 (予約制)	10月14日(火) 10:00～14:30		○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除く		
禁煙・健康相談 (予約制)	10月17日(金) 9:30～14:40		○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、呼気中の一酸化炭素濃度測定もできます。		
大人の歯科相談 (予約制)	10月15日(水) 9:30～15:00		○歯科衛生士による個別相談(無料) 歯周病予防などの歯の健康についての相談。 口臭測定もできます。		
栄養相談 (予約制)	10月16日(木) 9:30～14:40		○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除く		
栄養相談 (予約制)	10月15日(水) 9:30～14:10		○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除く		
栄養相談 (予約制)	10月16日(木) 9:30～14:40		○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除く		
禁煙・お薬・ 健康相談	10月17日(金) ～23日(木)	千葉市薬剤師会 会員薬局店舗	○薬剤師による個別禁煙相談 および お薬・健康相談(薬と健康の週間) ※状況により予約対応となる場合がありますので、予め各薬局にご連絡の上、来局してください。 千葉市薬剤師会ホームページ (薬局検索)	①薬局店舗(千葉市薬剤師会ホームページをご覧ください) ②医療政策課 地域医療班 TEL043-245-5210 (中央区千葉港)	
講座	健康づくり運動講習会 (予約制)	10月19日(日) 11:00～12:30	花島コミュニティセンター 講習室1	○フレイル予防講座 内容: 室内での優しい筋トレとボールを利用したバランス運動&公園でのノルディックウォーク 参加費: 1,540円/1回 対象: 18歳以上 ※事前予約制	花島コミュニティセンター TEL043-286-8822 (花見川区花島町)
講演	医師講演会 (予約制)	10月15日(水) 13:30～15:00	花見川保健福祉センター	○講演会「いつまでも元気に過ごせるために!今からできるフレイル予防」 (無料) 内容: 加齢に伴う筋力低下、足腰の痛みのメカニズムとフレイルとの関係についての講演 定員: 24名 申込方法: 電話(花見川保健福祉センター) ※2回1コースの1回目(①10/15②11/5)	花見川保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL043-275-6296 (花見川区瑞穂1)
イベント	ラジオ体操 in動物公園	10月19日(日) 9:30～12:00	千葉市動物公園	○動物公園内のウォーカラリー及びラジオ体操 動物公園内にて、ウォーカラリー及び風太くんやかそりーぬと一緒にみんなで楽しくラジオ体操をします。ラジオ体操では、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントがラジオ体操のポイントを紹介します。参加者には記念品をプレゼント! ※予約不要 ※入園料(800円)が必要(ただし、中学生以下及び千葉市在住の65歳以上の方は無料)	若葉保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL043-233-8714 (若葉区貝塚2)

「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 TEL043-221-2582 花見川区 TEL043-275-6296 稲毛区 TEL043-284-6494
若葉区 TEL043-233-8714 緑区 TEL043-292-2630 美浜区 TEL043-270-2221

「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: 043-245-5223 FAX: 043-245-5659

※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、各事業の問い合わせ先にご確認ください。

