

「市民健康づくり大会」を開催します！**～健やか未来都市をめざして 健康づくり関連の催し物や健康づくりウォークを実施～**

千葉市では、健康づくりへの関心と意欲を高めていただくため、「市民健康づくり週間」に合わせ、「市民健康づくり大会」を開催しますので、お知らせします。

1 日時

令和7年10月18日（土）10：00～16：00

2 会場

きぼーる アトリウム等（中央区中央4-5-1）

※健康づくりウォークは別会場です。

3 今年度のテーマ

「できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう！」

4 主な内容（別添チラシ参照）**（1）健康づくり関連の催し物**

- ・骨密度、歩行年齢、血管年齢などの測定
- ・栄養、歯、薬などの各種健康相談
- ・親子料理教室（事前申し込み・参加費1人600円）
- ・「睡眠」と「健康」の知恵袋講座（事前申し込み・参加費無料）

※「親子料理教室」および「『睡眠』と『健康』の知恵袋講座」は市ホームページからお申し込みください。（申込期限 10月15日（水））

【URL】<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/event/r6kenkoudukuritaikai.html>

**（2）健康づくりウォーク**

新検見川公園（南花園2丁目）から吾妻公園（中央4丁目）まで9kmのコースにおいてウォーキングを行います。

ア 集合場所・時間

新検見川公園 9：00集合（事前申し込みは不要）

イ 参加費

1人300円（市外在住の場合は500円）

※帽子、雨具、飲み物をご持参ください。

5 その他

（1）参加者（先着1,000人）に粗品を進呈します。

（2）本イベント参加者に「ちばシティポイント」を50ポイント付与します。

<参考>

1 市民健康づくり週間（令和7年10月13日（月・祝）～19日（日））について

市民一人一人が健康づくりへの関心と意欲を高めるとともに、家庭や地域ぐるみの健康づくり運動を推進するため、平成15年から毎年、スポーツの日から始まる一週間を「市民健康づくり週間」として、市民健康づくり大会をはじめとした各種イベント等を実施しています。

2 ちばシティポイントについて

ボランティア関連活動や健康維持・増進活動などを行った方に対して、地域ポイント「ちばシティポイント」を付与する制度です。貯まったちばシティポイントは、WAONポイントや千葉市ならではの特典などに交換できます。

スマートフォンアプリから参加することが可能です。

○ちばシティポイント専用ホームページ

【URL】 <https://chibacitypoint.jp/>

