

歯と口の健康について考えよう！

ヘルシーカムカム2024

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に、むし歯予防効果があるフッ化物歯面塗布体験や口腔がん検診を受けてみませんか。



詳しくは、[千葉市 ヘルシーカムカム](#)

日時 6月9日(日)10:00～16:00

会場 そごう千葉店

内容 6階＝①フッ化物歯面塗布体験・②口腔がん検診（**前半**＝13:00まで、**後半**＝13:00から）
③発音測定でお口の健康度チェック
④そしゃくチェックとお口のエクササイズ
1階＝⑤親と子のよい歯のコンクール、8020長生きよい歯のコンクール表彰式（**11:00～12:00**）

対象 ①3歳以上の方（中学生以下は保護者同伴）、②おおむね40歳以上の方

定員 ①②各200人

申込方法 ①②5月15日(水)必着。電子申請で。はがきに必要事項**11面**のほか、前半・後半の希望、参加者全員の氏名・年齢を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ郵送可。③～⑤当日直接会場へ。

歯・口の健康啓発標語コンクール作品募集

8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）を目標にした、むし歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する標語を募集します。審査基準など詳しくは、[歯と口の健康啓発標語コンクール](#)

申込方法 5月10日(金)必着。Eメールで必要事項**11面**のほか、標語（1人1作品）、市内在勤の方は勤務先・所在地、市内在学の方は学校名・所在地を明記して、健康推進課 hsuishin.HWH@city.chiba.lg.jpへ。はがきを〒260-8722千葉市役所健康推進課へ郵送可。

☎健康推進課 245-5223 FAX245-5659

チャレンジシニア教室

体操、料理実習、口腔の講習、アミューズメントカジノなどを楽しみながら、介護予防に取り組みませんか。

詳しくは、[千葉市 チャレンジシニア教室](#)

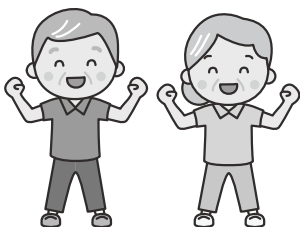
| 区 | 会場 | 日程（全6回） | 時間 |
|-----|--------------|----------------------|----|
| 中央 | 中央コミュニティセンター | 6/3～17、7/8・22・29の月曜日 | 午前 |
| 花見川 | 幕張コミュニティセンター | 6/12～7/17の水曜日 | 午前 |
| 稲毛 | 穴川コミュニティセンター | 6/11～7/16の火曜日 | 午前 |
| 若葉 | 都賀コミュニティセンター | 6/7～7/12の金曜日 | 午前 |
| 緑 | 土気あすみが丘プラザ | 6/6～7/11の木曜日 | 午前 |
| 美浜 | 高洲コミュニティセンター | 6/18～7/23の火曜日 | 午後 |

・時間＝午前は10:00～12:00、午後は14:00～16:00
・4回目は料理実習（午後の会場のみ12:00～14:00）

対象 市内在住の65歳以上の方（要介護・要支援認定を受けている方を除く）

定員 各20人（初めての方を優先）

申込方法 5月15日(水)必着。往復はがきに必要事項**11面**のほか、生年月日、希望する会場を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請可。



☎健康推進課 245-5146 FAX245-5659

高齢者実態調査（後期高齢者）にご協力を

後期高齢者の福祉施策を実施するための基礎資料とするため、高齢者実態調査を行います。お住まいの地区を担当する民生委員または民生委員協力員が、身分証を携帯し、皆さんの自宅を訪問しますので、調査にご協力ください。

期間 5月1日(水)～7月31日(水)

*地区により、訪問日が異なります。

対象 1950年（昭和25年）1月1日以前生まれの方（2024年末時点で75歳以上の方）

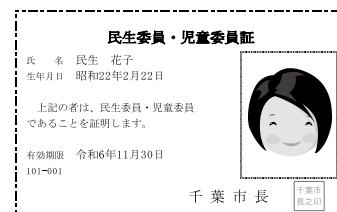
調査項目 ・身体状況（日常生活での活動について）
・世帯状況（1人暮らし、高齢者のみの世帯など）

☎高齢福祉課 245-5169 FAX245-5548

保健福祉センター高齢障害支援課

中央 ☎221-2150 花見川 ☎275-6425 稲毛 ☎284-6141

若葉 ☎233-8558 緑 ☎292-8138 美浜 ☎270-3505



介護支援ボランティアになりませんか

介護支援ボランティアは、市内の高齢者施設などで、食事の配膳や入所者の話し相手、レクリエーションの補助を行います。

ボランティア登録し、ボランティア活動を行うと、介護保険料や市社会福祉基金への寄付などに使えるポイントがもらえます。ぜひ、お申し込みください。

登録研修会

日時 ①6月13日(水)、②7月11日(木)10:30～11:30

会場 ①美浜保健福祉センター、②花見川保健福祉センター

対象 市内在住の65歳以上の方（介護保険の第1号被保険者）

定員 各30人程度

申込方法 ①5月29日(水)、②6月26日(水)消印有効。はがきに必要事項**11面**を明記して、〒260-8722千葉市役所介護保険管理課へ。FAX、kaigohokenkanri.HWS@city.chiba.lg.jpも可。

上記日程以外にも、市役所で介護支援ボランティア登録研修会を随時開催しています。詳しくはお問合せください。ボランティア活動内容など詳しくは、[千葉市 介護支援ボランティア](#)

☎介護保険管理課 245-5206 FAX245-5623

家族介護者研修

在宅で高齢者を介護している家族が日頃困難に感じている介護方法を、経験豊富な講師から実技を含めて学べます。テーマに沿った講習のほか、介護方法に関する疑問や質問にも答えます。

日時・会場 ①6月10日(月)＝若葉保健福祉センター、11日(火)＝美浜保健福祉センター、12日(水)＝花見川保健福祉センター。
②6月13日(木)＝県医師会地域医療総合支援センター（中央区千葉港4-1）。いずれも10:00～12:30

テーマ ①介護なんでも相談（食事・排泄・移乗）
②負担の少ない介護のコツ（ベッド上の介護・福祉用具を使った介護）

対象 高齢者を介護している家族など

定員 各20人

申込方法 5月24日(金)までに電話で、県ホームヘルパー協議会へ。FAX・chihokyo@kfz.biglobe.ne.jpも可（必要事項**11面**のほか、希望会場を明記）。

☎県ホームヘルパー協議会 242-5376 FAX242-6376