



市民健康づくり大会 健やか未来都市をめざして

～食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう！～

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
見直そう！ みんなの健康づくり	健康相談 血圧測定を行います。	(一社)千葉市医師会
お口の健康相談	歯とお口の悩みに答えます。口腔がん検診の啓発と、口臭測定を行います。	(一社)千葉市歯科医師会
食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう！	禁煙相談	(一社)千葉市薬剤師会
見直そう！ みんなの健康づくり	健康相談、血圧、体脂肪率測定、肺年齢測定、物忘れ測定などを行います。	(公社)千葉県看護協会 千葉地区部会
健口体操 (スマイルアップ！ちば体操の普及)	健口体操 (スマイルアップ！ちば体操) の効用を紹介します。	(一社)千葉県歯科衛生士会
助産師が応援！親子の食事を考えよう	母乳育児や補完食(離乳食)の相談 赤ちゃん人形の抱っこ体験 女性の健康相談	千葉市助産師会
食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう！	血管年齢測定をして、自分の血管状態を知りましょう。	全国健康保険協会千葉支部
聴こえていますか・・・こころの声	いのちの電話の活動紹介、対面相談を行います。	(福)千葉いのちの電話
見直そう！ みんなの健康づくり	医療相談、栄養相談、お薬相談などを行います。	(独)国立病院機構 千葉医療センター
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、血圧計精度を測定します。 また、ご自宅の血圧計(上腕に巻くタイプ)をご持参ください。 精度をチェックします。	(一社)千葉県臨床工学技士会
あなたの骨は何歳？	骨密度測定を行います。 放射線に関する知識を紹介します。	要申込 (一社)千葉県診療放射線技師会 千葉支部
食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう！	バランスのとれた食事内容をパネルや模型を使って紹介します。 また、病気の予防と治療に関する食事の相談を行います。 親子で料理することで、食事の大切さを学べます。	要申込/有料 (公社)千葉県栄養士会 千葉地域事業部
一目でわかるバランス食！	野菜クイズ、ランチョンマットでバランスの良い食事の提案。 あなたの家のみそ汁塩分測定(希望される方は50cc程度みそ汁を持参してください)また、災害食の展示を行います。	千葉市食生活改善協議会
見直そう！ みんなの健康づくり	食べ物クイズ、体内の糖化度測定、ストレスチェック、物忘れチェック(機器による測定)や健康体操などを行います。	(株)ファーマみらい
家庭内の食品衛生 家庭でできる食中毒予防	ダーツなどのゲームを用いて家庭内における食品衛生のポイントについて紹介します。食中毒予防に関するパンフレット配布。	(公社)千葉市食品衛生協会 千葉市食品安全課
がん・結核・生活習慣病・COPD	がん全般、結核、生活習慣病、COPDに関する啓発活動を行います。	(公財)ちば県民保健予防財団
あなたの歩行年齢は？	簡単な運動機能テストによる歩行年齢測定を行います。	(一社)千葉県理学療法士会
作業療法って何？ 紹介と体験	認知機能チェック(脳トレ)を行います。また、自助具等の展示も行います。	(一社)千葉県作業療法士会
知ろう！糖尿病 始めよう！健康生活 まずは健診！中央区	糖尿病予防クイズや簡単野菜レシピの紹介などを行います。	千葉市中央保健福祉センター健康課
食事はバランスよく、しっかり噛んで食べよう！	血管年齢測定、健康レシピ紹介、毎日の食生活チェックブックの紹介	損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社
総合受付	千葉市、(公財)千葉市保健医療事業団、健やか未来都市ちばプラン推進協議会	

日時 10月19日(土) 8時30分集合

場所 西登戸公園
[中央区登戸5丁目1]スタート

健康づくり大会ウォーク (6kmコース)	西登戸公園を出発し、吾妻公園へ向かいます。参加料100円(保険料)	NPO法人ちば歩こう会
-------------------------	-----------------------------------	-------------