千葉開府900年 CHIBA CITY 千の葉に 時を刻んで 900年

健やか未来都市をめざして

市民の日・
市民健康づくり週間
関連イベント

市民健康づくり大会

できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう！

日時 令和7年 **10/18（土）** 10:00～16:00



入場無料

健康づくり関連の催し物

相　談	身体、お口や歯、お薬、食事や栄養など
測　定	血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度、野菜摂取量、肌年齢、歩行年齢など
体　験	食品クイズ、食品ゲーム、オリジナル健康カレンダー作成など

花のあふれるまちづくり
シンボルキャラクター
ちはなちゃん



10時、12時、14時に
登場予定！

健康づくりウォーク（9kmコース）（当日受付）

スタート	新検見川公園　9時００分集合　※雨天決行 （ＪＲ新検見川駅徒歩３分）
ゴール	吾妻公園（きぼーる近く）
持ち物	帽子、雨具
参加費	３００円（市外在住５００円）



ちばポ ちばシティポイント

ポイントがたまります！
ちばシティポイントアプリをご用意ください。





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。

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

主　催：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／千葉市
協　賛：(株)ダイエーグルメシティ千葉中央店／千葉県ヤクルト販売(株)／
中央銀座商店街振興組合／山崎製パン(株)千葉工場／(株)ニップン千葉工場 <順不同>

詳しくは、市政だより10月号、千葉市ホームページをご覧ください。

千葉市市民健康づくり大会　検索

入場無料

市民健康づくり大会　健やか未来都市をめざして
できることからひとつずつ、健康づくりに取り組もう！

日時 10月18日(土) 10時～16時　**場所** Qiball(きぼーる)〔中央区中央4-5-1〕

団体	内 容
一般社団法人千葉市医師会 千葉市医師会立訪問看護ステーション	訪問看護って何？介護との違いや有用性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歯科医師会	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薬剤師会	お薬相談、健康相談、健康サポート薬局の紹介、お薬や健康に関する冊子などの配布を行います。
公益社団法人千葉県看護協会	健康相談、血圧測定、超音波骨量測定、BC チェッカーなどを行います。
一般社団法人千葉県作業療法士会	作業療法で用いる評価や自助具、自動車運転に関する心身のチェック、体操などの展示や体験を行います。皆様が心身の良い状態を保ち、自由に移動してやりたいことができる生活を続けるために必要なことを、作業療法士からのヒントとしてお伝えします。
一般社団法人千葉県診療放射線技師会 千葉支部	骨密度測定、市民の放射線に対する知識の普及や啓発に関する展示などを行います。
一般社団法人千葉県臨床検査技師会	検査原理と内容の説明、簡易検査体験（貧血、心電図）、健康増進に関する情報提供を行います。
一般社団法人千葉県臨床工学技士会	血管年齢、体脂肪の測定、ご自宅で使用している血圧計（腕に巻くタイプ）、パルスオキシメーターの精度チェックを行います。
一般社団法人千葉市助産師会	赤ちゃん人形の抱っこ体験、生まれる体験（小学生以下）、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。
株式会社ファーマみらい	血管年齢、肌年齢、骨強度などの測定を行います。
株式会社ロッテ	噛むこと・オーラルフレイルに関する啓発ブース
公益財団法人ちば県民保健予防財団	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。
公益社団法人 千葉県栄養士会千葉地域事業部	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します。 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。（定員１２組２４名）　**要事前申込 / 有料※**
公益社団法人　千葉市食品衛生協会	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。
生活協同組合コープみらい 千葉県本部	歩行年齢測定会を実施します。６m歩くだけであなたの歩行年齢が測定できます。 野菜の摂取量測定も行います。
SOMPO ひまわり生命保険株式会社 千葉支社	健康診断結果をスマートフォンで読み込むことで将来の健康リスクを可視化します。 野菜摂取量測定や健康ウォークラリーの紹介を行います。
独立行政法人 国立病院機構千葉医療センター	AED 体験、妊婦体験や赤ちゃん人形を使用したおむつ交換、診療や薬剤、栄養に関する相談、握力、肺機能、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千葉東病院	家庭内における認知症の初期症状について知るための認知症チェックを行います。 視力障害用メガネを装着して行う視力障害体験を実施します。
国分グループ本社株式会社	高血圧や動脈硬化のリスクを軽減するため、血管年齢の測定を行い自身の健康状態を可視化します。 減塩の重要性を楽しく学べるクイズを行います。
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社	肥満及び肥満症に対する疾患啓発を行います。肥満と肥満症の違いや、肥満症は重大な慢性疾患であり迅速な対応が必要であることなどを理解していただくため、ポスター掲示やクイズなどを行います。
明治安田生命保険相互会社　千葉支社	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座を行います。　**要事前申込 / 無料※**
千葉県糖尿病協会	糖尿病の療養について正しい知識の啓蒙と千葉県糖尿病協会の活動を紹介します。
千葉市食育推進員協議会	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。
千葉市感染症対策課	手洗いクイズやぬりえを通じて、楽しく正しい手洗い方法をマスターしてもらえるようご案内します。
千葉市健康推進課　受動喫煙対策室	実は大人も意外と知らない「受動喫煙」に関するクイズを実施します。
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

※親子料理教室、知恵袋講座の事前申込方法については、千葉市ホームページをご覧ください。（その他のブースについては申込不要です）

日時 10月18日(土) 9時00分集合　**場所** 新検見川公園 出発〔ＪＲ新検見川駅徒歩３分〕

健康づくりウォーク（９kmコース）	新検見川公園（最寄り駅：JR 新検見川駅）から国道１４号沿いを歩き、吾妻公園に向かいます。参加料（保険料）：300 円（市内在住でなければ 500 円）	ＮＰＯ法人ちば歩こう会