2024年度 10月14日～20日 市民健康づくり週間

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
相談	**禁煙・健康相談（予約制）**	10月15日（火） 9:30～14:40	稲毛保健福祉センター	**〇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、尿中ニコチン代謝濃度、呼気中の一酸化炭素濃度測定もできます。	稲毛保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL284-6494 （稲毛区穴川４）
	栄養相談（予約制）	10月17日（木） 9:30～14:40		**〇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（火） 9:30～14:00	若葉保健福祉センター	**〇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	若葉保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL233-8714 （若葉区貝塚２）
	禁煙・健康相談（予約制）	10月16日（水） 9:30～14:00		**〇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、尿中ニコチン代謝濃度、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17日（木） 14:00～15:00		**〇歯科衛生士による個別相談（無料）** むし歯予防や歯周病予防など、歯の健康についての相談	
	大人の歯科相談（予約制）	10月18日（金） 9:20～14:10	緑保健福祉センター	**〇歯科衛生士による個別相談（無料）** むし歯予防や義歯の手入れ、歯周病等に関する相談 ※口臭が気になる方は口臭測定もできます	緑保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL292-2630 （緑区鎌取町）
	栄養相談（予約制）	10月18日（金） 9:30～14:00		**〇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個別相談 ※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（木） ～23日（水）	千葉市薬剤師会 会員薬局店舗	**〇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（千葉市薬剤師ホームページをご覧ください） ②医療政策課 地域医療班 TEL245-5210 （中央区千葉港）
教室	**地域で運動を継続するための教室（予約制）**	10月18日（金） 10:00～11:30	中央保健福祉センター	**〇地域で運動を継続するための教室** 内容：運動トレーナーが自宅や仲間と出来るストレッチ、ウォーキング、ラジオ体操等の簡単な運動などの紹介、参加者交流。 対象：市内在住の方 定員：先着15人　申込方法：電話（中央保健福祉センター健康課）	中央保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL221-2582 （中央区中央４きぼーる13階）
	みどり健康義塾（予約制）	10月16日（水） 10:00～12:00	緑保健福祉センター	**〇みどり健康義塾** 5回1コースの3回目（①10/2②10/9③10/16④10/30⑤11/6） 内容：健康で若々しく暮らすための運動実技 対象：65歳以上 定員：15名　申込方法：電話（緑保健福祉センター健康課）	緑保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL292-2630 （緑区鎌取町）
	食の実践教室（予約制）	10月18日（金） 10:00～13:30		**〇食の実践教室　「バランス食で健康長寿~減塩の勧め~」** 内容:生活習慣病の予防及び健康づくりに関する講話（手軽にできる減塩の工夫等）と自宅でできる減塩を意識したおすすめレシピの調理実習（材料費600円） 定員：15名　申込方法：電話（緑保健福祉センター健康課）	
	健康づくり運動講習会（予約制）	10月17日（木） 10:00～11:40	花島コミュニティセンター 講習室１＆花島公園	**〇健康づくり運動講習会** 内容：健康セミナー＆公園を利用したトレーニング、ウォーキング 参加費：無料 対象：小学生以上 ※雨天時は多目的室にて運動を実施。雨天時は室内シューズ持参。	花島コミュニティセンター TEL286-8822 （花見川区花島町）
	カラダを良くする教室（予約制）	10月18日（金） ①9:00～ 9:45 ②10:00～10:45	花島コミュニティセンター 講習室２	**〇カラダを良くする教室** 内容：カラダの奥の筋肉を解す体操を通じて、心身の安定と安らぎを得ます。 参加費：660円/回 対象：18歳以上	
講演会	**歯科医師講演会（予約制）**	10月15日（火） 13:30～15:00	中央保健福祉センター	**〇講演会（糖尿病予防プログラム）「まだ間に合う！血糖改善生活」～あなたの歯を歯周病で失う前に～** 内容：糖尿病予防についての講演 対象：区内在住で血糖値が高い方や気になる方および家族（治療中の方を除く） 定員：先着20名　申込方法：電話（中央保健福祉センター健康課）	中央保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL221-2582 （中央区中央４きぼーる13階）
	医師講演会（予約制）	10月17日（木） ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	花見川保健福祉センター	**①講演会「知っておこう！眼の病気～糖尿病と眼の関係～」（無料）** 内容：加齢に伴う眼科疾患と糖尿病との関連、その症状及び治療法と予防についての講演 定員：24名　申込方法：電話（花見川保健福祉センター） **②講演会「40代からの女性のからだの整え方～セルフケアでいつまでも自分らしく～」（無料）** 内容：女性ホルモンと心と身体の関係、女性のライフステージに応じて気をつけたい症状や病気、セルフケアについての講演 定員：24名　申込方法：電話（花見川保健福祉センター）	花見川保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL275-6296 (花見川区瑞穂１)
	医師講演会（予約制）	10月17日（木） ①13:30～15:00	若葉保健福祉センター	**〇講演会「血糖値が気になり始めたら～血糖値を正しく知って防ごう糖尿病～」（無料）** 内容：糖尿病予防についての講演 定員：30名　申込方法：電話（若葉区保健福祉センター健康課）	若葉保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL233-8714 （若葉区貝塚２）
	歯科医師講演会（予約制）	10月17日（木） 13:30～15:00	美浜保健福祉センター	**〇講演会「歯周病治療の最前線」～歯周病を予防して血糖値を改善しよう！～（無料）** 内容：歯周病と糖尿病の関係や、血糖値改善に重要な歯周病の治療・予防方法等について、歯科医師がお伝えします 定員：30名　申込方法：電話（美浜保健福祉センター健康課）	美浜保健福祉センター 健康課 健康づくり班 TEL270-2221 （美浜区真砂５）

「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　TEL２２１－２５８２	花見川区　TEL２７５－６２９６	稲毛区　TEL２８４－６４９４
若葉区　TEL２３３－８７１４	緑区　TEL２９２－２６３０	美浜区　TEL２７０－２２２１

「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：２４５-５２２３　FAX：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、各事業の問い合せ先にご確認ください。