

令和6年度 家庭教育学級「共通講座」のお知らせ

保健センター健康支援課

日時	講座
<p>1</p> <p>① 6月4日(火) 6月14日(金)</p> <p>② 6月6日(木) 6月26日(水)</p> <p>③ 6月18日(火)</p> <p>④ 6月20日(木)</p> <p>時間 13:30~14:30</p>	<p>子どもから大人まで みんなで始める おいしく簡単適塩生活!</p> <p>① 南行徳市民センター ②市川市保健センター</p> <p>③市川公民館 ④行徳公民館</p> <p>内容 講話、デモンストレーション、試食</p> <p>※申し込み・問い合わせは、直接 保健センター健康支援課へ 栄養担当 電話316-1036</p> <p style="text-align: right;">健康支援課</p>
<p>2</p> <p>秋頃の予定</p> <p>☆詳細は広報・市公式ウェブサイトでお知らせします</p>	<p>生活習慣改善講座 (2日間1コース※1日のみ参加も可)</p> <p>会場 全日警ホール(市川市八幡市民会館)、南行徳市民センター</p> <p>内容 医師・歯科衛生士の講義 運動講義・実技、管理栄養士、保健師講義</p> <p>※申し込み・問い合わせは、直接保健センター健康支援課へ 市川市保健センター健康支援課 電話316-1036</p> <p style="text-align: right;">健康支援課</p>
<p>3</p> <p>日程未定</p> <p>☆詳細は広報・市公式ウェブサイトでお知らせします</p>	<p>こころの健康づくり講座「快適睡眠講座」</p> <p>会場 全日警ホール(市川市八幡市民会館)</p> <p>内容 医師講義・運動の実技等</p> <p>※問い合わせは、直接保健センター健康支援課へ 市川市保健センター健康支援課 電話316-1036</p> <p style="text-align: right;">健康支援課</p>
<p>4</p> <p>実施予定日の2か月位前までに電話でお申し込みください。</p>	<p>健康づくり出前講座</p> <p>地域に出向いて健康づくりに関するご希望の内容について話します。</p> <p>対象 市川市在住のおおむね10人以上が参加予定の団体(グループ)</p> <p>会場 会場は主催者が事前にご用意ください。(市川市内)</p> <p>内容の例 健康に関すること、食生活に関すること、 歯と口の健康(咀嚼力判定ガム・唾液検査) 等</p> <p>※詳細は健康づくり出前講座のご案内(PDF)をご覧ください。 ※問い合わせ・申し込みは、直接保健センターへ 市川市保健センター健康支援課 電話316-1036</p> <p style="text-align: right;">健康支援課</p>



子どもから
大人まで

みんなで始める おいしく簡単 適塩生活!

難しそうなイメージの塩分控えめな食生活・・・そんなイメージを変える、
簡単に、出来ることからステップアップできる適塩のアイデアをご紹介します!

日程

受付：13時15分～ 内容：13時30分～14時30分

日程	会場	定員
6/4(火)	南行徳市民センター	24名
6/6(木)	保健センター	30名
6/14(金)	南行徳市民センター ◎	24名
6/18(火)	市川公民館	27名
6/20(木)	行徳公民館	21名
6/26(水)	保健センター ◎	30名



希望者にはみそ汁の
塩分測定を行います



内容

講話・デモンストレーション
プチ試食、みそ汁飲み比べ

～試食～

- ・ミルクきんぴら
- ・みそ汁（3種）
- ・甘酒ミルクゼリー
バナナソースかけ

一般的な濃さ、
薄め、きな粉入り
の3種をぜひ飲み
比べてみて
ください♪

持ち物

筆記用具、試食材料費（100円程度）
みそ汁（具なし お玉半分程度）

申し込み・ 問い合わせ

◎ 6月14日（金）、6月26日（水）は手話通訳あり。先着4名。
手話通訳希望の方は希望日と氏名、年齢、住所、FAX番号、手話通訳または要約筆記
の必要の有無をご記入の上、2週間前までに市川市保健センター栄養担当宛にFAX
してください。（FAX：376-8831）
手話・要約筆記の不要の方は、電話またはイベントポータルサイトでお申し込みください。

保健センター健康支援課 地域保健グループ 栄養担当

☎316-1036 または イベントポータルサイト

（この講座は家庭教育学級共通講座です）



私たち

市川市食生活サポーターです！

市民の皆様へ食生活の大切さを伝え、健康への意識を高めていただくように市川市から委嘱されて、「食による健康づくり活動」を進めています。

こどもと大人の
食育推進！

よく噛んで
味わう食生活！

主食・主菜・副菜で
バランスのよい食生活！

地域の皆様と
健康づくり！

野菜を1日
350g 食べよう

適塩をめざそう



主な活動

- ◎食育講習会の開催
 - ・おとなの食育講習会
 - ・おやこの食育講習会

健康づくりに必要な食の話題をテーマに選び、公民館や保健センターを会場に開催しています。
(広報いちかわや市川市公式Webサイトに随時掲載)

◎食生活の身近な相談役

食生活で気になることがあったらお気軽に声をかけてください。
例えば、「おいしく塩分を控えるにはどうしたらよいのかしら？」
などのちょっと困った時に、簡単な食べ方のコツをお伝えします。
専門的なことは保健センターへつなげます。



その他

- 適塩の推進 (みそ汁の塩分測定・簡単レシピ配布)
- 野菜摂取向上の推進
- 「毎月19日は食育の日」の推進
- 「おいしいレシピ」の考案
- 市民まつりやイベント等で食育PR

イベント会場や地域で、ぜひお会いしましょう！

活動内容を
もっと知りたい方は
こちら→



新しい仲間を募集しています！

★食生活サポーターになると、こんなイイコト★

- 1 食や健康についての知識が増える！自分も家族も健康に！
- 2 活動はやりがいがいっぱい！多くの感謝の言葉をいただいています
- 3 おいしく栄養バランスのよい料理のレパートリーが増える！

◎任期2年 ◎定年70歳

料理や健康に関心がある方を大募集！

保健センター健康支援課栄養担当までお気軽にお問合せください！ Tel 047-316-1036

いっしょに楽しく
活動しましょう！



健康づくり出前講座のご案内

保健センターでは、地域の皆様の健康づくりを応援するために、
「健康づくり出前講座」を実施しています（成人健康教育事業）
地域に保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお伺いして、健康づくりに
関るご希望の内容についてお話しします

【内容の例】 健康に関すること（高血圧予防・転倒予防等）
食生活に関すること
歯と口の健康（咀嚼力判定ガム・唾液検査） 等

【対 象】 市川市在住のおおむね 10 人以上が参加予定の団体（グループ）

【会 場】 会場は主催者が事前にご用意ください。（市川市内）
※会場運営に係る費用は主催者側でご負担ください

【日 時】 平日 午前 10 時～12 時の間
午後 13 時～16 時の間 60 分程度
※相談により決めさせていただきます
（ご予約を複数ご用意いただくと希望に沿いやすくなります）



【回 数】 一団体当たり年間 1～2 回程度

【費 用】 講師料は無料

【注意事項】 政治、宗教、営利などを目的とする場合等は利用できません。
業務の都合でお受けできない場合がありますのでご了承ください

《申し込み方法・問合せ先》

講座を希望する日の 2 か月位前までに下記へ電話等でお申し込みください
市川市保健センター 健康支援課 047-316-1036

※日時、会場、内容等が決まりましたら依頼文の提出をお願いします。