

健康寿命をのばそう!

未来の自分のために見直す 「こころとからだ」の健康づくり

人生100年時代を迎え、生涯にわたり、一人一人が健康で自分らしく輝くことで、誰もが健やかで生き生きとした心豊かな社会が実現します。

今年健康フォーラムでは、男女の性差に着目した健康づくりについて、自分らしい幸せ(well-being)を実現するための新しいヘルスケアとして注目されている「プレコンセプションケア*」と、年齢と共に変化するホルモンバランスによる体調の変化とその対処法を医師がわかりやすくご紹介します。

*プレコンセプションケアとは、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う」取組です。

内容

プレコンセプションケア

— 未来のためのからだづくり：妊娠前からの健康管理 —

千葉大学医学部附属病院 産科・婦人科

助教 **佐藤 美香** 医師

ホルモンの変化と体調の関係

— 毎日の生活から！更年期のセルフケア —

船橋二和病院 産婦人科

科長 **鎌田 美保** 医師

ミニパネルディスカッション (質疑応答)

アンケート協力者に
プレゼントが
あります!!

日時・会場

2026年

3月**1**日(日)

宮本公民館 2階講堂

(船橋市宮本6-18-1)

14:00~15:30 【受付開始】13:00

【2次元コード】



申込・問合せ

【対象】どなたでも 【定員】200名(先着申込順)

【方法】電話または2次元コードからお申し込みください

【申込期限】2月26日(木)

【申込・問合せ】船橋市健康政策課 047-409-0413 (平日9時~17時)

共催

ふなばし健やかプラン21市民運動推進会議
大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部
船橋市

ふなばし健康ポイント
対象プログラムです



2階ロビー ブース出展団体

ふなばし健やかプラン21 市民運動推進会議

「ふなばし健やかプラン21市民運動推進会議」は、平成17年に「ふなばし健やかプラン21」（市の健康増進計画）に基づき、個人、団体、企業、行政等が連携を図り、市民による市民のための健康づくりを推進していくために設立された組織です。

現在、ふなばし健康まつりや健康フォーラムなどの健康づくりに関するイベントや啓発活動を行っています。

健康づくりの取組にご興味のある方、仲間づくりをされたい方はどなたでも参加できますので、お気軽に事務局までお問い合わせください。

※団体・個人での登録可。
【事務局】船橋市健康政策課 047-409-0413



船橋市地域保健課 ベジチェック®体験&塩味チェック体験 (体験時間:13時~14時)

ベジチェック®は、手のひらをセンサーにかざして約30秒で野菜摂取量が簡単にわかる機器です。皮膚のカロテノイド量を測定し野菜摂取量を推定します。



ソルセイブという塩辛さの比較を簡単にできる紙を舌に乗せて3秒間で何か味を感じるか確認する塩味チェック体験ができます。

食生活を振り返り、いつもの食事に減塩のアイデアや野菜をプラスしてみませんか。

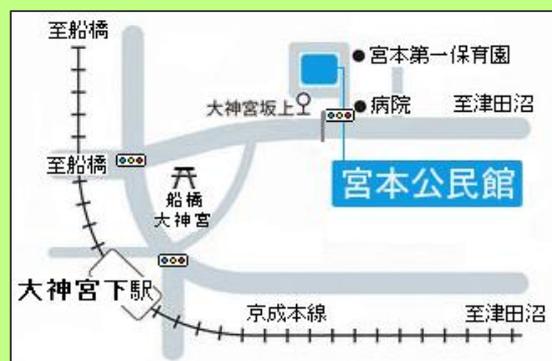


会場案内 ~宮本公民館~

京成本線 大神宮下駅下車 徒歩8分

※ 駐車場は利用できませんので

公共交通機関でお越しください



3月1日~3月8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省では3月1日から3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るため、国民運動を展開しています。国や地方公共団体、関係団体等社会全体が様々な取組や普及啓発を行っています。

船橋市では、自殺対策強化月間・女性の健康週間啓発パネル展を3月3日(火)から27日(金)までフェイスビル5階エスカレーター脇で開催します。