

けんこう 健康づくり

健康／個人が健康かつ生きがいを持ち、安心して豊かな生活を営むこと。
飯塚市は健康都市をめざしています。



【申込み・問合せ先】

健康相談・教室等

健康保健課 健康づくり係 忠隈 523 番地

電話:0948-96-8613 FAX:0948-25-8994

予防接種

健康保健課 感染症対策室 忠隈 523 番地

電話:0948-96-8615 FAX:0948-25-8994

歯周病予防教室

歯科衛生士による歯周病・お口の健康についてのお話です。

- と き／11月8日(金) 10時～11時半
- ところ／立岩交流センター第2・第3研修室
- 参加費／無料
- 定員／30名程度
- 持参品／筆記用具、水分
- 申込開始／10月8日(月)

こころと体のセルフケア教室

* 2回シリーズの教室です。

- と き／①10月29日(月) ②11月19日(月)
10時～11時半
- ところ／飯塚市役所本庁2階多目的ホール
- 内容／ストレス解消法や睡眠についての講話とストレッチ等を行います。
※体を動かしやすい服装でお越しください。
- 持参品／筆記用具、水分
- 参加費／無料 ●定員／15名程度
- 申込開始／10月8日(月)

血管いきいき教室

* 3回シリーズの教室です。

- 対象者／40～64歳
- と き／①11月12日(月) ②12月3日(月) ③12月17日(月)
10時～11時半
- ところ／穂波交流センター
- 内容／血管年齢測定、血液検査データの見方、食事についての話、プチ体力測定など
- 持参品／健康診断結果、筆記用具、水分など
- 参加費／無料 ●定員／10名
- 申込開始／10月29日(月)

風しん抗体検査・予防接種(第5期定期接種)は令和7年3月までです

- 対象者／昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※すでに受けた方は対象外です
- 料金／無料(クーポン券が必要です)
- クーポン券の使用期限／令和7年3月末日
- 方法／
 1. 感染症対策室に連絡し、クーポン券を受け取る
 2. 実施医療機関に予約し、抗体検査を受ける
※健診と併せて実施できる場合があります
 3. 抗体値が低い場合、実施医療機関で予防接種を受ける

県産のりを使った料理教室

■飯塚市食生活改善推進会主催事業■

海苔はたんぱく質や食物繊維が多く含まれており、栄養価の高い食品です。しかし、使いきれず湿気ることもしばしば…料理教室に参加してレパートリーをふやしませんか？

- と き／11月19日(月) 10時～13時
- ところ／飯塚東交流センター
- 参加費／500円 ●定員／12名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき・マスク
- 申込期限／11月12日(月)

働き世代の方の生活習慣病予防のための料理教室

■飯塚市食生活改善推進会主催事業■

生活習慣病が気になる方もそうでない方も食生活改善のコツを聞きに来ませんか。

- と き／11月23日(木) 10時～13時
- ところ／穂波交流センター
- 参加費／500円 ●定員／25名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき・マスク
- 申込期限／11月15日(日)

県産水産物を使った料理教室

■飯塚市食生活改善推進会主催事業■

福岡県産の美味しい魚を学びませんか。

- と き／11月17日(日) 10時～13時
- ところ／穂波交流センター
- 参加費／500円 ●定員／20名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき・マスク
- 申込期限／11月11日(月)

フレイル予防啓発イベントの開催について

フレイル予防啓発イベントを行います。ご自身のフレイルチェックやその他イベントも企画予定ですので、ぜひお立ち寄りください。

- と き／10月29日(月) 10時～15時
- ところ／イオン穂波店1階セントラルコート
- 内容／ご自身のフレイルチェックやその他イベントを予定
- 参加費／無料
- 問合せ先／高齢者支援課 ☎0948-22-5506

健康相談

- と き／10月16日(月)
13時半～15時
- ところ／飯塚市役所本庁2階ロビー
- 内容／血圧測定、血管年齢測定、
保健師による健康相談(※予約不要)

※相談・教室等に参加される方は、マスク着用の上、お越しください。また、当日体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。

※定員のあるものに関しては、定員になり次第締切となります。