

# 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

### 健康相談

- と き／11月20日(木)・12月18日(木)  
13時半～15時(※予約不要)
- ところ／飯塚市役所本庁1階多目的ホール
- 内 容／血圧測定、血管年齢測定、  
保健師による健康相談

### スマソるレシピ料理教室

- 飯塚市食生活改善推進会事業■  
福岡県では、20歳以上の県民の約2人に1人が高血圧という現状を踏まえ、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY!スマソる?」を実施中です。減塩のコツについて、学んで作ってみなで取り組みましょう
- と き／12月2日(月) 10時～13時
- ところ／飯塚片島交流センター
- 参加費／500円 ●定 員／20名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込期限／11月25日(月)
- (※9月12日に菰田交流センターで行った内容と同じです)

### ふるさと料理講習会

- 飯塚市食生活改善推進会事業■  
今年は手作りおせちに挑戦しませんか
- と き／①12月2日(月) 10時～13時  
②12月7日(土) 10時～13時
- ところ／①穂波交流センター  
②筑穂交流センター
- 内 容／簡単我が家のお勧めおせち料理
- 参加費／700円 ●定 員／各15名
- 持参物／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込期限／①11月25日(月)  
②12月2日(月)

### 糖尿病の集い

- 国民病とも言われている糖尿病ですが、初期症状がほとんどないために治療をせずに放置している人が多い現状です。糖尿病の有無に関わらず、どなたでもご参加いただけます！この機会にぜひ、糖尿病について学んでみませんか。
- と き／11月16日(土) 13時半～16時(※予約不要)
- ところ／飯塚市役所2階多目的ホール
- 内 容／講演会「これからのダイアベティスケア」  
講師：二田哲博クリニック「姪浜」  
院長 下野 大 先生  
測定(血糖、血圧、骨密度、動脈硬化等)、  
医療相談等
- 参加費／無料
- 共 催／筑豊糖尿病懇話会、飯塚医師会、  
(公)日本糖尿病協会福岡県支部
- 問合せ先／飯塚市立病院 臨床検査科  
☎0948-22-2980(代表)

### 骨密度・脳年齢測定会

- と き／11月25日(月)  
①13時～13時半 ②14時～14時半  
③15時～15時半
- ところ／穂波交流センター 大ホール
- 内 容／骨密度測定、脳年齢測定  
(両方の測定も可能ですが、待ち時間が生じる場合があります)
- 参加費／無料
- 定 員／各時間 骨密度測定20名、脳年齢測定10名
- 申込開始／11月11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／①11月24日(日) ②12月22日(日)  
10時～11時半
- ところ／立岩交流センター
- 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／11月8日(金)

### 和食文化講習会

- 飯塚市食生活改善推進会協働事業■  
ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」  
伝統的な日本の食文化にふれ、調理体験しませんか？
- と き／①11月28日(木) 10時～11時半  
②12月11日(木) 14時～15時半
- ところ／①健康プラザ  
②穂波交流センター
- 内 容／①塩豆大福  
②梅が枝もち
- 参加費／300円 ●定 員／各12名
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込開始／①11月7日(木)  
②11月20日(木)

### 高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう！

- 《令和6年度から対象者が65歳の方になりました。》  
65歳の誕生日の翌月に接種券(圧着はがき)を郵送します。なるべく早めに予防接種を受けましょう。  
※過去に1度でも23価肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象にはなりません。
- 接種期間／66歳の誕生日の前日まで
- 料 金／2,400円  
(※令和7年度は料金が変わることがあります)  
非課税世帯は証明書の提出、生活保護世帯は医療カードの提示で無料になります。

### 令和6年度 福岡県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止月間 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

10月1日から11月30日までの2か月間は、福岡県麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止月間です。麻薬、覚醒剤、大麻、シンナー及び危険ドラッグ等の薬物の乱用の危険性は、身近にあります。自分には関係ないと思わないこと、1人で悩まず友人や家族に何でも相談しましょう。

※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、参加をお見合わせください。

※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。