

けんこう 健幸づくり

健幸／個々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。
飯塚市は健幸都市をめざしています。



【申込み・問合せ先】

健康講座・料理教室・がん検診 など

健幸保健課 健康づくり係 忠隈 523 番地

☎0948-96-8613 FAX:0948-25-8994

特定健診・若年者健診

健幸保健課 特定健診係 忠隈 523 番地

☎0948-24-4002 FAX:0948-25-8994

令和7年度 集団けんしん

今年も集団けんしん（がん検診・特定健診・若年者健診）が始まっています。

けんしん日程・対象年齢・料金などにつきましては、広報4月号の折り込みチラシ、又は市ホームページでご確認ください。

9月以降は、込み合いますので、お早めの受診をご検討ください。



簡単クッキング

■飯塚市食生活改善推進会事業■

簡単に栄養バランスのとれた食事を作ってみませんか？

- と き／7月9日(木) 10時～13時
- ところ／飯塚東交流センター
- 参加費／500円 ●定 員／12人
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込期限／7月2日(火)

子宮頸がん検診・乳がん検診

検診手帳及び子宮頸がん・乳がん検診無料受診券（クーポン券）を送付します。

●対象者／

①子宮頸がん検診

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女性

②乳がん検診

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ的女性

※令和6年度に市の子宮頸がん、乳がん検診を受診された方は対象となりません。

●有効期限／令和8年2月28日(土)

骨粗しょう症予防講座

- と き／6月23日(月) 10時～11時半
- ところ／穂波支所 1 階 102 会議室
- 内 容／骨粗しょう症に関する講話・ストレッチ・骨密度測定
※動きやすい服装でお越しください。
- 定 員／20 人程度
- 持参品／飲み物
- 申込開始／6月13日(金)

健康相談

- と き／6月11日(火) 13時半～15時
- 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・保健師による相談（※予約不要）

こころと体のセルフケア教室

※3回シリーズの教室です。

- と き／①7月1日(火) ②7月22日(火)
③7月29日(火)10時～11時半
※③は希望者のみの個別相談時間となります。
- ところ／穂波支所2階202会議室
- 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
※動きやすい服装でお越しください。
- 定 員／15人
- 持参品／筆記用具・飲み物
- 申込開始／6月10日(火)

食中毒を予防しましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。食中毒を予防して、楽しくおいしい食事をいただきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

～歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

歯と口に関する正しい知識を得ることや適切なケアを行うことは、健康な体を維持するために大変重要なことです。

日々の歯磨きと定期的な歯科健診で歯と口の健康を保ち、丈夫な体の基礎作りを行いましょう。



※定員のあるものに関しては、定員に達した場合、受付を終了します。