

令和8年2月2日

「自分が自分の医者になるコツ」病気を防ぐ生活習慣を学びます ～福島市健康セミナーの開催について～

本市では、市民の健康意識の向上と健康の保持・増進を目的として、福島市健康セミナーを開催します。

本セミナーでは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病について、その基本的な知識や予防のポイントを、簡単な実践を交えながら分かりやすく学ぶことができます。血圧・血糖・脂質の数値が気になる方や、現在通院中の方など、どなたでもご参加いただけます。

記

1 日 時： 令和8年2月19日(木)午前10時～11時30分(開場 9時30分)

2 場 所： 福島市保健福祉センター 5階 大会議室(森合町10番1号)

3 内 容

(1)演 題： 自分が自分の医者になるコツ～病気を防ぐ生活習慣の実践講座～

(2)講 師： この花内科クリニック 院長 さかもと のぶお 坂本 信雄 氏

4 対 象： 福島市民

5 定 員： 100名(申込先着順)

6 参加費： 無料

担当:健康づくり推進課 検診予防係
課長 星、係長 菅野(貴)
電話 024-525-7680(直通)

福島市健康セミナー

定員
100名

自分が自分の医者になるコツ ～病気を防ぐ生活習慣の実践講座～

講師

この花内科クリニック
院長 坂本 信雄 先生



生活習慣病の基本と予防のための生活習慣について、実践的な内容を学ぶセミナーです。

「血圧や血糖が高いかも」「脂質が気になる」「メタボになった」

「生活習慣病で通院中」「楽しく健康づくりしたい」

「今は何ともないけれど、自分や家族のために予防に取り組みたい」

健康を守るための第一歩は「知ること」です。この機会にぜひご参加ください。

日時

令和8年2月19日(木)

午前10時～11時30分 (開場：午前9時30分)

会場

保健福祉センター5階 大会議室

〒960-8002 福島市森合町10-1

お申込み ～WEB・電話・FAX(裏面)からお申込みください～

主催 福島市

☎ 024-525-7680

福島市保健所健康づくり推進課

受付時間：平日8：30～17：15

WEBでのお申込はこちら



FAXで申込み FAX番号 024-525-5701

健康づくり推進課検診予防係宛

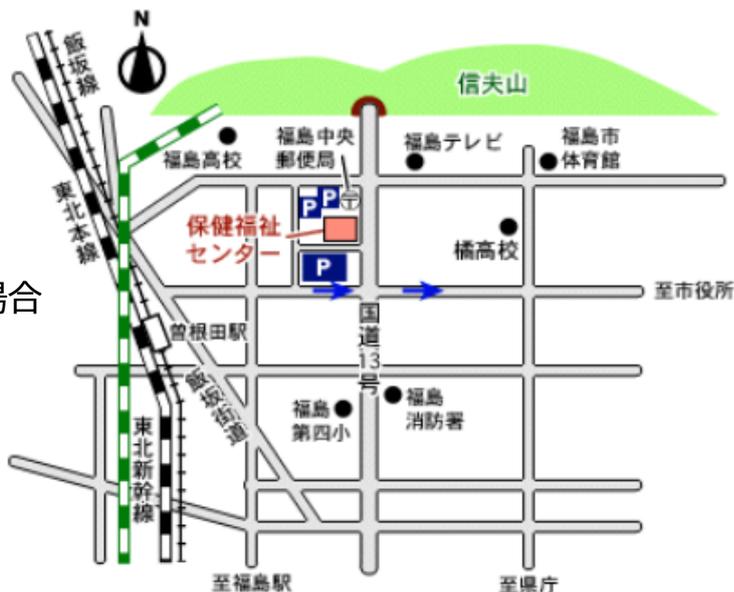
氏名等を記入のうえ、上記番号へFAXください

氏名	年齢	電話番号
	() 歳	
	() 歳	

会場 案内図

駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

公共交通機関(福島交通バス)をご利用の場合
福島駅より市内循環1・2コース
「保健福祉センター前」下車



たのしく

「健脚」

おいしく

「適しお」



福島市では、生活習慣病を予防して健康寿命を延伸し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「健都ふくしま」の実現を目指し、健康づくりに取り組んでいます。