

令和2年



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班
連絡先 (内線 131~136)

特定健診を受けた後で…あなたの“からだ”と“生活習慣”を見直すチャンス!

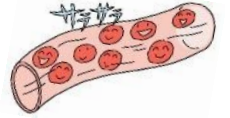


メディコトリム健康教室 参加者大募集!



★対象者：30～74歳の方

- ・今年度の特定健診で「特定保健指導」対象となった方
- ・生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の方 など



★日程・内容：

①血液検査～生活習慣を確認するための検査～

2月4日（火）、18日（火）

鶴田診療所で朝8時30分までに
「役場のメディコ（健康教室）で来ました。」と
言って、受付を済ませておいてください。

②メディコトリム教室 2月25日（火）

時間：午前10分～11時30分まで
場所：役場 国際交流会館

※ 血液検査の当日朝は『なにも食べないで』来てください。
水は飲んで大丈夫です。
※ 『血圧の薬』や『心臓の薬』を飲んでいる方は、必ず飲んで
きてください。

- (1)保健師・栄養士による血液検査結果の個別説明
「血液検査でからだ（血管）の変化を知ろう」
- (2)栄養士のお話「血管を守る食のお話」
- (3)健康運動指導士が教える「おうちでできる簡単運動」

★申込締切：2月14日（金）まで ※2月4日（火）の血液検査希望の方は2月3日（月）まで

町食生活改善推進員（みつば会）による調理実習～生活習慣病予防のための料理～

★日 時：2月28日（金） 午前9時30分～ ※メニューはお楽しみに！

★場 所：鶴遊館 調理室

★持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル

★対 象：どなたでも参加できます

★参加費：200円（当日集めます）

★申 込：2月21日（金）まで



「歯周病検診」及び「後期高齢者歯科健診」を実施しています

★対 象：歯周病検診…年度内年齢で40・50・60・70歳の方（ハガキで個別通知しています）
後期高齢者歯科健診…後期高齢者医療被保険者の方（年度内に1回受診できます）

★料 金：無料（ただし、精密検査や治療にかかる費用は自己負担となります）

★申 込：町内の指定歯科医療機関に直接予約してください。

中田歯科医院（22-5577）、なかじま歯科クリニック（23-1230）、坂本歯科クリニック（26-1182）

※受診する際は、健康保険証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちください。

※歯周病検診を受ける方は、届いたハガキも持参してください。



「傾聴サロン」で

ほっこり、すっきりしませんか



誰かに話を聴いてもらいたいとき、また誰かと話をし
てすっきりしたいときなどありませんか？

鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つる
りんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴きます。お
話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しくださ
い。

★日 時：2月3日（月）、17日（月）

午後1時～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



からだ すっきり! さっぱり!

健康運動教室のお知らせ

★開催日：2月6日（木）、10日（月）、
20日（木）、27日（木）

★場 所：鶴遊館

★時 間：午前10時～11時

*申し込み不要です。

*運動できる服装でおいでください。

お茶、水、タオルなどをお持ちください。

