

令和6年



町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

「いのちのまつり（保健・医療・福祉祭）」のお知らせ

- 日 時：11月16日（土） 午前9時30分～午後4時
17日（日） 午前9時30分～午後3時

・場 所：鶴遊館

※詳しくは、配布されるパンフレットをご覧ください。

★今年も『健康づくりお楽しみ抽選会』を行います。

特定健診・各種がん検診・健康教室等でお配りした**抽選券**をお持ちください。

抽選券の色は
ピンク色

空くじなし！
健康グッズ、商品券、お楽しみグッズ等
いろんな商品が盛りだくさん！



11月10日(日)～16日(土)はアルコール関連問題啓発週間です

アルコールに関する問題は、みなさんが思っているよりずっと多いことを知っていますか？

妊婦や20歳未満の飲酒、日々の多量飲酒からはじまり、アルコール依存症はもちろんのこと、健康障害、飲酒運転、暴力・DV・虐待などにまでおよびます。これらは、わたしたちの身近にも起こりうる問題です。
＜知っておこう、飲酒のこと＞

あらかじめ飲む量を決めて、飲酒量を純アルコール量で把握する。

多量飲酒に注意する。
(1回に純アルコール量60g以上飲むこと)

1週間の内、飲まない日を設ける。

他人への飲酒の強要はしない。

飲酒前、飲酒中に水分や食事を摂る。

不安や不眠を解消するための飲酒はしない。

二次元コードからアクセス

＜やってみよう、純アルコール量計算＞

飲酒を見守る「アルコールウォッチ」で純アルコール量と分解時間を計算できます。→



「傾聴サロン」で ほっこり、すっきりしませんか

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：11月18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



★開催日：11月7日（木）

★時 間：午前10時～11時(受付9時30分～)

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

★持ち物：水分補給のための水やお茶

※会場には9時30分以降にお越しください。

冬期総合健診のお知らせ：11月24日(日)、25日(月)、26日(火)の計3日間

特定健診、胃・大腸がん検診の申込みは随時受付しています。健(検)診料は無料です。

今年度対象で、夏期総合健診を受けられなかった方は、ぜひご利用ください。

健診へ Go!

※肺がん検診はありません。

※オプション検診：前立腺がん検診（50歳以上の男性で希望者のみ自己負担2,200円で受けられます）

11月は児童虐待防止推進月間です 「189（いちはやく） 気づいてあげて そのサイン」

「児童虐待かも」と思ったらすぐにお電話ください。

匿名で行なうことも可能です。

連絡内容や連絡者に関する秘密は守られます。

★＼子育ての悩みには／
親子のための相談 LINE



← 相談 LINE にまずは登録

児童相談所
全国共通ダイヤル
189（いちはやく）

