

令和7年

5月



町の保健だより

連絡先:子ども健康課 健康推進係

☆「集団健診申込書」は届きましたか☆

健診対象者がいる世帯に、4月24日以降に保健協力員をおいて「集団健診申込書」と「集団健診のお知らせ」チラシ等をお配りしています。必ずご確認ください。

【婦人健診】 子宮頸がん検診、乳がん検診・・・ **無料！**

6月29日(日)~7月1日(火)

7月23日(水)~26日(土)



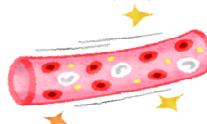
【総合健診】 特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診・・・ **無料！**

8月18日(月)~22日(金)、8月25日(月)~29日(金)、8月31日(日)

9月 1日(月)~ 5日(金)

11月30日(日)

12月 1日(月)~ 2日(火)



★「特定健診」は、血管を守るための健診です。自分の体の中で今何が起こっているのか、血管の変化を知ることができます。また「がん検診」も、自覚症状のないうちに定期的に受けることが大切です。

健診を受診して、体からの“声”に耳を傾けましょう！

★がん治療中（がんの疑いで経過観察中含む）の方は、町のがん検診ではなく引き続き医療機関でより詳しい検査を受けましょう。

※令和7年度から国の方針に基づき、卵巣がん検診と前立腺がん検診は実施しないこととなりました。
ご理解の程よろしくお願いします。

からだ すっきり！ さっぱり！ 健康運動教室



★開催日：5月8日（木）、5月22日（木）

★時 間：午後1時30分～2時30分

★場 所：鶴遊館 ふれあい広場



予約不要！ 参加費無料！



★対象者：町民の方なら、どなたでも参加できます！

★持ち物：水またはお茶、汗拭きタオル、ポイントカード（初回にお渡しします）

※保育スペースをご用意します。→利用希望の方は、2日前までに健康推進係へご連絡ください。



「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、あなたの話をじっくりと聴きます。
お話し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：5月19日（月）午後1時30分～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



—豊かな対話を身につけよう— 傾聴講座のお知らせ

日頃から人の話を聞く技術を身につけたいと感じている方、相談活動に従事している方は、この機会にぜひ受講してみませんか。

○日 時：6月7日(土)～7月26日(土) 毎週土曜日 午後2時～4時

○会 場：弘前市社会福祉センター 2F 大会議室

○参加料：無料

○申込締切：5月31日(土) ※興味のある講座のみ受講の場合は、当日参加も可能です。

○参加方法：会場またはWEB受講

※全8回の講座です。相談員認定の課程に進むには、原則5回以上の受講が必要です。

以下のQRコードでも
申し込み可



申し込み・お問い合わせ先：認定NPO法人あおもりいのちの電話
TEL 0172-38-4343 FAX 050-3488-9077 MAIL aomori@inochi-a.net

