

令和 7 年



町の保健だより



連絡先:子ども健康課 健康推進係

<シリーズ>からだところ健康づくり学習会 (第1弾)

(食生活改善推進員養成講座併催)

「食事でバランスをとるのは難しい!？」



今年度、食生活改善推進員養成講座との併催で「健康づくり学習会」を月1回程度実施します。
参加者には「健康づくりお楽しみ抽選券」をプレゼント!!

- ★ 実施日: 7月31日 (木)
- ★ 内 容: 午後1時30分~2時 お話「自分にとってのバランス食を知ろう」
午後2時~3時30分 調理実習「野菜を使ったさっぱり料理」
- ★ 場 所: 鶴遊館 栄養指導室・調理室
- ★ 対 象: 町民の方は、どなたでも参加できます! ※先着20名まで
- ★ 持ち物: 筆記用具、エプロン、三角巾 (バンダナ)、持ち帰り用容器
- ★ 参加費: 200円 (当日集金)
- ★ 申込み: 7月18日 (金) までに健康推進係へ
※試食はせず、作った分はお持ち帰りいただきます。



集団健診のお知らせ



鶴遊館で受けられるよ!

今年度対象で、まだ申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方は、今からでも間に合います。
申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ぜひご連絡ください。

★婦人健診: 子宮頸がん検診、
乳がん検診

期間: 6/29 (日) ~ 7/1 (火)
7/23 (水) ~ 7/26 (土)
の計7日間

★総合健診: 特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、
肝炎ウイルス検診※¹、ピロリ菌検査※²

期間: 夏期 8/18 (月) ~ 8/22 (金)、8/25 (月) ~ 8/29 (金)
8/31 (日)、9/1 (月) ~ 9/5 (金) の計16日間
冬期 11/30 (日)、12/1 (月) ~ 12/2 (火) の計3日間

★健(検)診料: **無料**

※1・2は、特定健診や各種がん検診 (胃・大腸・肺) のいずれかを受ける
特定の年齢の方が対象です。

※令和7年度から国の指針に基づき、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。



「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: 7月7日 (月) 午後1時30分~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: 7月3日 (木)、7月17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

★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。

予約不要!
参加費無料!

