

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＞からだとこころの健康づくり学習会

（食生活改善推進員養成講座併催）

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！！

第2弾 「生活の中に運動を取り入れてみよう①」

★実施日：8月7日（木）

★内 容：午後1時30分～2時30分 実技「健康運動教室」に参加しよう
午後2時30分～3時 お話「こころとからだの調子を整えよう」



★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

★対 象：町民の方なら、どなたでも参加できます！



★持ち物：筆記用具、水またはお茶、汗拭きタオル

★参加費：無料

★申込み：不要

第3弾 「塩分を控えれば血圧は下がるのか」

★実施日：9月2日（火）

★内 容：午後1時30分～2時 お話「血圧はどうして高くなるの？」
午後2時～2時20分 お話「脳卒中の最大の危険因子は高血圧！」
午後2時20分～3時50分 調理実習「薄味でもおいしい料理」



★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：8月22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。



「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：8月18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：8月7日（木）、8月21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！

※8月21日のみ国際交流会館ホールで行います。

★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。



＜熱中症予防強化キャンペーン実施中＞

◎熱中症警戒アラート・特別警戒アラート発表時は、熱中症に十分注意しましょう。



＜室内では＞

- ・エアコン等で温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

＜外出時は＞

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温の高い日は、日中の外出をできるだけ控える

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくても、
こまめに水分を補給！！

