

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「と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 「塩分を控えれば血压は下がるのか」

★実施日：9月2日(火)

★内 容：午後1時30分～2時 お話「血压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压!」  
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

鶴岡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

※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!



### <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!!

