

令和7年



12月



町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係



朝ごはん運動～規則正しい生活習慣～

みんなに知ってほしい「運動」のこと



身体活動には、「生活活動」と「運動」の2種類があります。

「生活活動」は日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動、「運動」は健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動を指します。

活動・運動量が多い人は、少ない人と比較して循環器病、糖尿病、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことがわかっています。



今より少しでも多く、からだを動かしてみよう

<活動・運動のポイント>

個人差（健康状態、体力レベル、身体機能等）を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組んでみましょう。

◎座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意！

こどもの場合、余暇のスクリーンタイム（テレビやDVDをみること、テレビゲームやスマートフォンの利用などスクリーンの前で過ごす時間）を減らすようにしましょう。肥満、体力低下、睡眠時間の減少等につながる可能性があります。

からだ すっきり！ さっぱり！ 健康運動教室

★開催日：12月4日（木）、18日（木）※1

★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！
参加無料！

※1 18日（木）は体力測定を行いますので、13時までにお越しください。

★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。



令和7年度 健康づくり講演会

「子どもと大人の健康づくり」

早寝・早起き・朝ごはん

ご家族みなさんで
ご参加ください！！

★開催日：12月14日（日）

★時間：受付13時～、講演14時～15時30分

★場所：役場 国際交流会館ホール

★講師：國學院大学 人間開発学部 子ども支援学科
教授 鈴木 みゆき 氏

★対象：どなたでも参加できます

★申込み：12月10日（水）までに健康推進係へ

QRコードからも申し込み可



◎会場開放時間中（講演中を除く13時～16時30分）、血圧、
血管年齢、野菜摂取量、体成分測定等の体験コーナーをご利用ください。

◎保育スペースをご用意します。申込みの際にお知らせください。

◎健康食の試食（お持ち帰り用）をお配りします。

健康づくりお楽しみ抽選券プレゼント！

参加無料！

みつば会おすすめメニュー

「パーティーメニュー～メインディッシュ編～」

★実施日：12月9日（火） 午前10時～12時

★内容：調理実習「韓国風ミニのりまき、洋風茶わんむし、
豆腐クリームパングラタン」

★場所：鶴遊館 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）、
お持ちの方は学習会ポイントカード

★参加費：200円（当日集金）

★申込み：12月5日（金）までに

健康推進係へ



学習会ポイント&
抽選券プレゼント！

<シリーズ>からだところの健康づくり学習会

今年度、食生活改善推進員養成講座との併催で月1回程度実施します。

学習会ポイント&抽選券プレゼント！

第7弾 「生活の中に運動を取り入れてみよう②」

★実施日：12月4日（木） 午後1時30分～3時

★内容：実技「健康運動教室」

お話「フレイル&介護予防から考える運動」

★場所：鶴遊館 ふれあい広場・栄養指導室

★対象：町民の方は、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、
お持ちの方は学習会ポイントカード

★参加費：無料

★申込み：不要



第8弾 「自分にあった献立を考えよう」

★実施日：12月12日（金） 午後1時30分～3時

★内容：お話「働く細胞にエネルギー&栄養素を考えた献立」
実技「自分たちで献立を考える」

★場所：鶴遊館 栄養指導室

★対象：町民の方は、どなたでも参加できます

★持ち物：筆記用具、お持ちの方は学習会ポイントカード

★参加費：無料

★申込み：12月9日（火）までに健康推進係へ



「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。

★日時：12月1日（月）、15日（月） 午後1時30分～3時

★場所：鶴遊館 栄養指導室



12月1日は「世界エイズデー」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。

治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染前と変わらない生活を送ることが期待できるようになりました。

まずは、検査を受け、感染を早期に発見することが重要です。
感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。

●西北保健所 相談・検査予約専用電話：0173-33-1090

●青森県庁 HP：「相談・検査（青森県 STOP AIDS）」

※インターネット予約可

