

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



朝ごはん運動～規則正しい生活習慣～

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・定期的に実施する活動を指します。

活動・運動量が多い人は、少ない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。

<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！

子どもの場合、余暇のスクリーンタイム（テレビやDVDをみるとこと、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。



みんなに知ってほしい「運動」のこと

今より少しでも多く、からだを動かしてみよう

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

※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！
参加無料！

学習会ポイント&抽選券プレゼント！



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

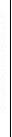
★場 所：役場 国際交流会館ホール

★講 師：國學院大學 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「韓国風ミニのり巻き、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
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