



## 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「喫煙」のこと

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等にかかるリスクを高めます。また、喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタール等の有害物質や発がん性物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙は、肺がん、心臓病、脳卒中、子どもの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群等のリスクを高め、健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

### 【受動喫煙防止のルール】

- ◎望まない受動喫煙をなくす
- ◎施設の種類や場所にあった対策を実施する
- ◎受動喫煙による健康への影響が大きい子ども、患者などに特に配慮する



## 「個別子宮頸がん検診・個別乳がん検診」のお知らせ

検診項目	内容	対象者（年齢は令和8年3月31日時点）	検診料
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診	20歳以上の「偶数年齢」の女性	無料
乳がん検診	マンモグラフィ（乳房X線検査）	40歳以上の「偶数年齢」の女性	

※令和7年度、町の集団婦人健診を受けていない方が対象です。

★受診方法：1 子ども健康課健康推進係⑥窓口もしくは電話でお申し込みください。受診券を発行します。  
2 希望する医療機関へ直接予約し、受診してください。

★医療機関：五所川原市、弘前市の委託医療機関 ※委託医療機関の詳細は、町HPまたは子ども健康課まで

★期 間：令和8年3月31日（火）まで



## 「骨粗しょう症検診」のお知らせ

- ★日 時：1月25日（日）、26日（月）の2日間
  - ★対 象：年度内年齢で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性
  - ★場 所：鶴遊館
- ※骨粗しょう症で治療中の方は対象外となります。  
※申込方法などの詳細は、対象者へ個別通知しています。



## からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室

- ★日 時：1月8日（木）、22日（木）  
午後1時30分～2時30分
  - ★場 所：鶴遊館 ふれあい広場
  - ★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!  
参加無料!



## <シリーズ>からだところこ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。

### 第9弾 「からだは食べたものでつくられている」

- ★日 時：1月29日（木） 午前11時～午後2時
- ★内 容：お話「健診結果からわかること」  
試食「食べて学習」&休憩  
お話「歯とお口の健康」
- ★場 所：鶴遊館 栄養指導室
- ★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：1月23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!

## みつば会おすすめメニュー

### Party! 「パーティーメニュー ～デザート編～」

- ★日 時：1月15日（木） 午前10時～12時
  - ★内 容：調理実習「ほうじ茶プリン、クリーム大福、コップでケーキなど」
  - ★場 所：鶴遊館 調理室
  - ★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：1月9日（金）までに健康推進係へ
- 先着20名まで



## 令和7年度青森県ゲートキーパー養成講座

### 《働き盛りの方とそご家族向け in 五所川原市》

ゲートキーパーとは、落ち込んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

この機会にあなたも誰かのゲートキーパーになっていただけませんか？

- ★日 時：1月17日（土） 午後1時～2時30分
- ★会 場：五所川原市役所 2階会議室
- ★講 師：中村 陽子 氏（公認心理師・臨床心理士）
- ★定 員：50名
- ★参加費：無料
- ★申込み：<https://forms.gle/w8aXcPWeXeuPjd786>
- ★お問い合わせ先：青森県公認心理師・臨床心理士協会  
Email:jimu@aomorisccp.jp



申込フォーム

## 「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：1月19日（月） 午後1時30分～3時
- ★場 所：鶴遊館 栄養指導室

