

令和8年



# 町の保健だより



連絡先：子ども健康課 健康推進係

まもうよ こころ

悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

## 【こころの相談窓口】

- よりそいホットライン 生活の中で困っていること等、どんな悩みでもご相談ください。

TEL 0120-279-338 (毎日24時間対応)

- こころの健康相談統一ダイヤル 所在地域の公的な相談機関につながります。




TEL 0570-064-556 (平日9時～16時、18時30分～22時) ※土日・祝日、年末年始を除く

- NPO 法人あおもりのちの電話

TEL 0172-33-7830 (毎日12時～21時) ※メール相談は「あおもりのちの電話」ホームページから入室

## 【SNS相談 (LINE)】



相談窓口	生きづらびっと (NPO 法人ライフリンク)	こころのほっとチャット (NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア)	あもりけん親子のための相談 LINE
対応時間	毎日 8時～22時30分 (受付22時まで)	毎日 7時～23時50分 (受付23時まで)	平日 9時～17時 (メッセージは24時間受付)
2次元 コード			

## からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室

★日 時：2月5日(木)、19日(木)  
午後1時30分～2時30分

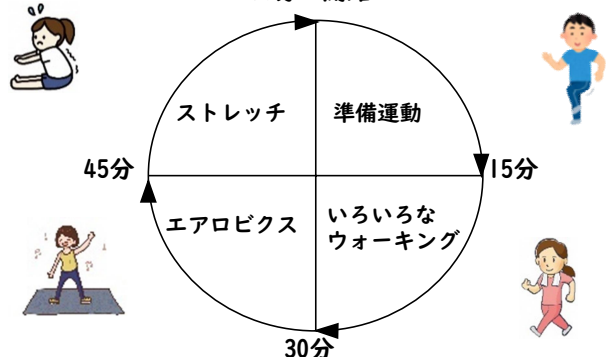
★場 所：鶴遊館 ふれあい広場

予約不要!  
参加無料!

★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。

教室の流れ：例  
60分 開始



## 「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：2月2日(月)、16日(月)  
午後1時30分～3時

★場 所：鶴遊館 栄養指導室



## 個別特定健診のお知らせ

★対 象：30歳代全員、40歳以上の国保・生保、  
後期の方  
※対象年齢はR8年3月31日時点での年齢です。

★内 容：身体測定・血圧・血液検査・心電図検査・  
診察・尿検査  
※尿中塩分、眼底検査の実施はありません。

★実施期間：R8年2月末まで



健診料  
無料!

★申込方法：子ども健康課⑥窓口または電話でお申し込み  
ください。  
受診する際に必要な「申込票」および「受診  
票」を交付いたします。

## がん検診、ピロリ菌抗体検査 精密検査料の助成について

町のがん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮)、ピロリ菌抗  
体検査を受けて要精検となった場合、精密検査料の一部  
を助成します。

要精検となった方は、早めに受診して下さるようお  
願いします。

★助 成 額：上限8,000円



★申請期限：令和8年3月31日(火)まで  
※がん精密検査は検査費用のみ対象で、治療費は含まれ  
ません。  
※ピロリ菌の精密検査は検査費用と、必要とされた場合  
の除菌治療費(薬局分)も対象となります。