

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法人あおもりいのちの電話

TEL 0172-33-7830 (毎日12時~21時) ※メール相談は「あおもりいのちの電話」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)	あお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

予約不要！
参加無料！

★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

45分

ストレッチ

準備運動

15分

30分

エアロビクス

いろいろな
ウォーキング

30分



「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査となった場合、精密検査料の一部を助成します。

要精査となった方は、早めに受診してくだ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。