令和８年

10月 町の保健だより

連絡先：子ども健康課 健康推進係

巡回肺がん・結核検診のお知らせ

★日　程：１０月１４日（水）、１５日（木）、１６日（金）
★対　象：４０歳以上の方（令和９年３月３１日時点での年齢となります）
※６５歳以上の方は、法律に基づき結核検診を年に一度は受診するよう決められています。
※夏期総合健診で「肺がん・結核検診」を受けた方は、今回受ける必要はありません。

◎対象の方には、９月下旬頃に受診票および巡回日程表を保健協力員をとおして配付します。

肺がん・結核検診は
冬期総合健診（１１月２９日～１２月１日）
でも受けることができます。
冬期総合健診の申込みは、随時受付中！！



１０月は「ピンクリボン月間」
「月に１度は自己検診、気になるときは乳腺(外)科へ」
乳がんは自分でみつけることができる数少ないがんです。まずは自己検診を習慣づけましょう。
個別婦人健診の申込みは、随時受付中！！

朝ごはん運動～規則正しい生活習慣～

日常生活の中に運動を！ ついでに・ながら運動

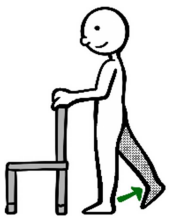
「今日からやってみよう！！」

①散歩のついでに、ウォーキング！
・背筋を伸ばして、あごを引く
・腕をやや後ろを意識して振る
・かかとから着地する
【効果】身体機能の低下予防

②足の後ろ上げ～運動したついでに、もう少し！～
・まっすぐ立って椅子をつかむ
・片足を膝を伸ばして、ゆっくり後ろに上げ、戻す
【効果】お尻、ももの後ろを鍛える

※体力や目的に合わせて、無理のないペースで継続しましょう。









「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。
お話した内容の秘密は厳守します。安心してお越しください。

★日　時：１０月５日（月）、１９日（月）
午後１時３０分～３時
★場　所：鶴遊館　栄養指導室



からだ　すっきり！　さっぱり！ 健康運動教室



★日　時：１０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

予約不要！ 参加費無料！

１０月２０日は「世界骨粗鬆症デー」

～丈夫な骨は、「つくる」「守る」の二刀流～



１０月１０日は「世界メンタルヘルスデー」 ～つながる、どこでも、だれにでも～

【第６５回精神保健福祉東北大会・第６７回青森県精神保健福祉大会のお知らせ】
★日　　時：令和８年１１月１１日（水）午後０時４５分～３時３０分
★場　　所：ねぶたの家ワ・ラッセ（青森市）
★内　　容：大会テーマ「みんなでめざそう　こころの健康」～依存症からの回復～
基調講演「依存症回復の道」　講師：津軽保健生活協同組合藤代健生病院　副院長　千石利広 先生
特別講演「孤独・孤立からの脱却～若者へのメッセージ～」　講師：(株)山口達也　代表取締役　山口達也氏
※事前申込みが必要です。詳細については、申込みフォームをご確認ください。

参加費 無料

申込みフォーム