

平成 30 年



# 町の保健だより



健康保険課 健康長寿班

連絡先 (内線 131,132,133,136)

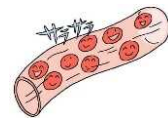
特定健診を受けた後に… “からだ” と “生活習慣” を見直すチャンス!



## メディコトリム健康教室 参加者大募集!



- ★対象者：・健康づくりに関心のある町民の方「大歓迎!!」  
 ・今年度の特定健診で「特定保健指導」対象となった方  
 ・「血液検査」と「健康教室」の両方に参加できる方



### ★日程・内容

#### ①血液検査～生活習慣を確認するための検査～ 2月6日(火)、13日(火)

鶴田診療所で朝8時30分までに「役場のメディコ(健康教室)で来ました。」と言って、受付を済ませておいてください。

※血液検査の当日朝は『なにも食べない』  
で来てください。水は飲んでも大丈夫です。  
※『血圧の薬』や『心臓の薬』を飲んでいる方は、必ず飲んできてください。

#### ②メディコトリム教室 2月22日(木)

時間：午後1時30分～4時まで  
場所：役場 国際交流会館

内容：(1)保健師による「血液検査どうだった？」(結果個別説明)  
(2)小野正人医師のお話「びんびんきらりのツボ Part2」  
(3)栄養士による「あなたのきれいな血液を作る食生活」  
(4)健康運動指導士が教える「血液サラサラ体操」

★申込締切 2月8日(木)まで

町食生活改善推進員(みつぽ会)による

## 地区伝達講習会のお知らせ♪



### ～地元の食材を使った野菜たっぷり料理～



- ★日時：2月18日(日)、19日(月)  
午前9時30分～  
★場所：鶴遊館 調理室  
★対象：どなたでも参加できます  
★持ち物：エフロン、三角巾、手ふきタオル  
★参加費：200円(当日集めます)  
★申込：2月15日(木)までに、

#### ＜メニュー＞全5品!

- ・もち麦入りごはん
- ・豚肉の野菜巻きりんごソース添え
- ・たたきごぼうとれんこんのマリネ
- ・たけのこのかき玉スープ
- ・簡単りんごの2層ムース



健康保険課 健康長寿班へお申し込みください。

## 「傾聴サロン」で



### ほっこり、すっきりしませんか

悩みがあるとき、気持ちが沈んでいるとき、誰かに話を聞いてもらいたいときなどありませんか?

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：2月5日(月)、19日(月)  
午後1時～3時

★場所：鶴遊館 栄養指導室



からだ すっきり! さっぱり!

## 健康運動教室のお知らせ

★開催日：2月1日(木)、13日(火)、  
15日(木)、19日(月)、23日(金)

★場所：鶴遊館

★時間：午前10時～11時

\*申込み不要です。

\*運動できる服装でおいでください。

お茶、お水、タオルなどをお持ちください。

