

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 131~136)

## ☆平成 30 年度 集団健診申込書は届きましたか

健診の対象者がいる世帯に、4 月 26 日以降に保健協力員を通して、「平成 30 年度 鶴田町 集団健診申込書」をお配りしています。(申込締切：5 月 7 日(月))

### ＜婦人健診＞ 子宮頸がん・卵巣がん検診、乳がん検診

●7 月 1 日～7 月 3 日、7 月 18 日～7 月 21 日・・・計 7 日間

### ＜総合健診＞ 特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、

肺がん・結核検診、肝炎ウイルス検診

※前立腺がん検診は希望者のみ当日申込

●8 月 19 日～9 月 10 日・・・18 日間

●12 月 2 日～12 月 4 日・・・3 日間

計 21 日間

※詳しくは、申込書と同時配布の「平成 30 年度集団健診のお知らせ」をご覧ください。



◎「特定健診」は、血管を守るための健診で、自分の体の中で今何が起きているのか、血管の変化を知ることができます。また「がん検診」は、年に一度受けることで安心できます。健診を受診して、体からの“声”に耳を傾けましょう！



## ☆「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。安心しておいでください。

○日 時：5 月 7 日(月)、21 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：5 月 7 日(月)、14 日(月)、17 日(木)、21 日(月)、  
24 日(木)、28 日(月)、31 日(木)

○場 所：鶴遊館 (申し込み不要)

\*運動できる服装でおいでください。

○時 間：午前 10 時～11 時

お茶、お水、タオルなどをお持ちください。



## \*\*\*\*\* 「傾聴から始まるカウンセリング基礎講座」のお知らせ \*\*\*\*\*

日頃から人の話を聴く技術を身に付けたいと感じている方、相談活動に従事している方は、この機会にぜひ受講してみませんか。

●日 時 平成 30 年 5 月 26 日(土)～7 月 14 日(土) 毎週土曜日 午後 2 時～4 時

●会 場 ヒロコ 3F 健康ホール

※7 月 7 日(土)のみ弘前市社会福祉センター

●受講料 1 講座 1,000 円

●申込締切 平成 30 年 5 月 19 日(土)

●全 8 回の講座です。相談員を希望される方は 8 回のうち原則 5 回以上の受講が必要です。公開講座形式で、興味のある講座のみ受講することもできます。また当日参加も可能です。



申し込み・お問い合わせ先 NPO 法人あおもりのちの電話  
TEL：0172 (38) 4343  
FAX：0172 (38) 5355