

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）

今年度の特定健診を受ける前に「からだ」と「生活習慣」の総点検のチャンス！

## メディコトリム健康教室 参加者大募集！

★対象者：30～74 歳の方で、

- ・生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症など）の方
- ・「血液検査」と「健康教室」の両方に参加できる方
- ・今年度中に必ず特定健診を受ける方

★日程・内容 ①血液検査 6月5日(火)または12日(火)

～生活習慣を確認するための検査～

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。

②メディコトリム教室 6月25日(月)

時間：午後1時30分～4時まで  
場所：役場 国際交流会館

※申込締切 血液検査前日の6月4日(月)または11日(月)まで

※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、必ず飲んできて下さい。

- (1) 血液検査の結果個別説明
- (2) 小野正人医師のお話  
「血管を老化させない生活習慣のコツっこ」
- (3) 栄養士のお話「あなたの体を変える食べ方とは？」
- (4) 健康運動指導士が教える「血管若返り運動」

## 2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～

★5月31日→世界禁煙デー ★5月31日～6月6日→禁煙週間 

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火の先から立ち上がる「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です！

～のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで～

- 8020運動を進めよう（80歳になっても、自分の歯を20本保とう！）
- しっかりと丁寧に歯を磨き、よく噛んで食べる習慣をつけよう
- 歯科健診を定期的に受けよう



## 「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。安心してお越しください。

★日時：6月4日(月)、18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：6月7日(木)、14日(木)、18日(月)、21日(木)、29日(金)

★場 所：鶴遊館(申込み不要)

★時 間：午前10時～11時

- \*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。

