

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)

## 総合健診が始まります(8/19~9/10、12/2~12/4の計21日間)

8月19日(日)から総合健診が始まります。指定日に受診できない方は、他の健診日に変更できます。日曜日及び12/2~12/4へ変更する場合は事前にご連絡ください。

まだ申し込んでいない方、申し込みを忘れていた方は、今からでも間に合います。また、申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ご連絡お待ちしております。

### ♪ 食生活改善推進員(みつば会)による“野菜たっぷり減塩”朝食を提供します♪

★朝食提供日：8月19日(日)、12月2日(日)、12月3日(月)

★1日あたり先着60食限定、無料です！

普段食べている朝食との違いをぜひ体験してみてください。お待ちしております。

〈メニュー〉 主食：もち麦入りごはん(白ごはんも選べます)

主菜：鮭のマヨ味噌焼き

副菜：小松菜ののりびたし 汁物：具たくさんみそ汁



## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用を一部助成しています

◎対象者：鶴田町に住所があり、平成31年3月31日時点での年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

◎実施期間：平成31年3月30日(土)まで

◎申込み方法：健康保険課◎窓口までお申し込みください。

※対象の方は誕生日が来る前でもワクチン接種が受けられます。

実施期間を過ぎると全額自己負担となりますので早めの接種をおすすめします。



## 気をつけていますか、熱中症予防

7月~9月における熱中症による救急搬送者数が急増しています。今年は特に猛暑となることが予想されますので十分気をつけましょう。



- ・休憩をこまめにとろう ~暑さに注意し、特に暑いときは無理をしないようにしましょう~
- ・日差しをよけよう ~帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう~
- ・こまめに水分補給をしよう ~のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう~



### 「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。安心してお越しください。

★日時：8月6日(月)、20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：8月2日(木)、9日(木)、  
20日(月)、23日(木)、27日(月)

★場 所：8月2日、9日→鶴遊館  
8月20日、23日、27日→豊明館  
※豊明館は運動靴が必要です。

★時 間：午前10時~11時

\*申し込み不要です。

\*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。

