

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）



## ◎9月は「健康増進普及月間」です！

**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ**  
～健康寿命の延伸～



生活習慣の改善で、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防することができます。  
運動する習慣をつける、野菜たっぷり減塩食、禁煙などできることから始めてみませんか？



## ◎忘れていませんか？日本脳炎ワクチン接種



平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さんは接種回数が不足している場合があります。

20歳未満のお子さんは不足分の予防接種を受けることができますので、母子手帳をご確認のうえ、健康長寿班へお問い合わせください。



## ◎「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。安心しておいでください。

○日 時：9月3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

○開催日および場所：9月3日(月)、6日(木)、10日(月)→B&G プール  
9月14日(金)、20日(木)、27日(木)→鶴遊館

○時 間：B&G プール→午後2時～3時  
鶴遊館→午前10時～11時

\*申し込みは不要です。

\*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。

\*時間と場所のお間違いにご注意ください。



## ◎総合健診は9月10日(月)までです！忘れずに受診しましょう！

日曜日および12/2、12/3、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ので、ぜひお問い合わせください。