

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)

○巡回肺がん・結核検診のお知らせ

☆日にち: 10月16日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)

☆対象: 40歳以上の方(平成31年3月31日時点での年齢となります。)

※65歳以上の方は、法律に基づき結核検診を年に一度は受診するよう規定されています。

★対象の方には、保健協力員をとおして10月初旬に「胸部検診(肺がん・結核)受診票」を配付します。

★夏の総合健診で「肺がん・結核検診」を受けた方は、今回受ける必要はありません。

★12月2日、3日、4日に総合健診を受ける予定の方は、当日、肺がん・結核検診は行いませんので、今回の巡回肺がん・結核検診をご利用ください。

★10月1日~10月31日まで、「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」となっています。病院や職場で肺がん・結核検診を受診する機会のない方は、ぜひ受診しましょう!



♪おやつ(和菓子)を作ってみよう♪

町食生活改善推進員(みつば会)による調理教室です。ぜひご参加ください。

★日時: 10月12日(金) 午前9時30分~11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: 100円(当日集めます)

★申込締切: 10月10日(水)まで

<メニュー> 笹餅、五平餅、がんづき



10月20日は世界骨粗鬆症デーです「生涯現役」その思い、骨まで伝わっていますか?

元気な骨を守るためにも、定期的な「検査」をオススメします。

骨を守るための3つのポイント ○適度な運動 ○十分な栄養 ○そして検査

※町では、年度内年齢で40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に、1月27日(日)、28日(月)に骨粗しょう症検診を行います。申込方法などの詳細は、対象者にのみ12月頃個別通知します。



「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: 10月1日(月)、15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: 10月1日(月)、4日(木)、

11日(木)、15日(月)、18日(木)

22日(月)、25日(木)、29日(月)

★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。

