

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)

## ☆町食生活改善推進員(みつば会)による調理実習のお知らせ♪

### ①パーティーメニューを作ってみよう

★日時：12月10日(月) 午前9時30分～

＜メニュー＞

- ・キムパ～韓国風海苔巻き
- ・かんたんサムゲタン
- ・りんご白玉みつめ



★参加費：200円

★申込締切：12月6日(木)まで



★場 所：鶴遊館 調理室

★持ち物：エフロン、三角巾、手ふきタオル

### ②お正月料理

★日時：12月16日(日) 午前9時30分～

＜メニュー＞

- ・作って簡単電子レンジでミートローフ
- ・サーモンサラダなます
- ・ビーンズ入り炒り鶏
- ・チョコアイス入り大福



★参加費：300円

★申込締切：12月14日(金)まで

★対 象：どなたでも参加できます

※参加費は当日集めます

## ☆風しん抗体検査・予防接種の助成について

現在関東を中心に全国で風しんの患者が増加しています。妊娠中の女性が風しんに感染すると、眼や耳、心臓に障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。鶴田町では風しんから妊婦さんとおなかの中の赤ちゃんを守るため、風しん抗体検査と予防接種の助成をおこなっています。

### ＜抗体検査、予防接種の流れ＞

1. 役場窓口またはお電話でお申し込みください。
2. 医療機関にて抗体検査を受けてください。
3. 抗体検査結果、領収書及び明細書、振込先通帳、印鑑を準備のうえ、役場窓口で費用助成の手続きをしてください。
4. 持参した検査結果により、抗体価を確認します。  
→抗体価が十分確認された場合：予防接種は不要です。  
→抗体価が低い場合：予防接種の助成対象です(5へ進む)。
5. お渡しする予診票を持参のうえ、医療機関で予防接種を受けてください。

※詳しくは 役場 健康保険課 健康長寿班 までお問い合わせください。

### ＜助成対象者＞

- ・おおむね20歳から45歳の妊娠を予定、または希望している女性とその夫
  - ・現在妊娠している女性の夫
- ※夫は正式な婚姻関係にある方が対象です。



## 「傾聴サロン」で

### ほっこり、すっきりしませんか

誰かに話を聞いてもらいたいとき、また誰かと話をしてすっきりし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：12月3日(月)、17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：12月 6日(木)、10日(月)、  
14日(金)、21日(金)

★場 所：鶴遊館

★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。

