

平成31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)

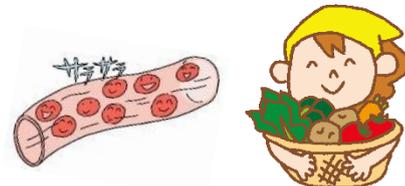
特定健診を受けた後で…あなたの“からだ”と“生活習慣”を見直すチャンス!



## メディコトリム健康教室 参加者大募集!



- ★対象者：・30~74歳の方はどなたでも参加できます  
 ・健康づくりに関心のある町民の方「大歓迎!!」  
 ・今年度の特定健診で「特定保健指導」対象となった方  
 ・「血液検査」と「健康教室」の両方に参加できる方



### ★日程・内容

#### ①血液検査~生活習慣を確認するための検査~ 2月5日(火)、12日(火)

朝8時30分までに鶴田診療所で  
「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。

※血液検査の当日朝は『なにも食べないで』来てください。  
水は飲んででも大丈夫です。  
※『血圧の薬』や『心臓の薬』を飲んでいる方は、必ず飲んで  
きてください。

#### ②メディコトリム教室 2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

- (1)保健師・医師による血液検査の結果個別説明  
「血液から分かる 冬のからだの変化」  
 (2)小野正人医師のお話「生活改善で血管力をあげよう!」  
 (3)栄養士による「体がよるこぶ食べ方とは?」  
 (4)健康運動指導士が教える「血管を守る冬の運動」

※申込締切 2月1日(金)まで

#### ③調理実習「体がよろこぶ朝メニュー」

3月5日(火) 時間：午前9時30分~12時30分 場所：鶴遊館 調理室

※申込締切 3月1日(金)まで



### 町食生活改善推進員(みつば会)による料理教室のお知らせ♪ ~男性のための料理教室 中級編~

- ★日 時：2月8日(金) 午前9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：エプロン、三角巾、手ふきタオル  
 ★参加費：200円(当日集めます)  
 ★申 込：2月6日(水)まで

#### <メニュー>

- ・サバ缶を使って サババーグ
- ・カラフルコンビネーションサラダ
- ・一度は作ってみよう けの汁
- ・かんたん2層ムース



### 「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：2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：2月7日(木)、14日(木)、18日(月)  
21日(木)、25日(月)、28日(木)

★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。

