



# 町の保健だより



健康保険課 健康長寿班  
連絡先(内線 131~136)

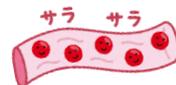
今年度の特定健診を受ける前に「からだ」と「生活習慣」の総点検のチャンス!

## 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

- ・生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）の方
- ・「血液検査」と「健康教室」の両方に参加できる方
- ・今年度中に必ず特定健診を受ける方



★内容：①血液検査 6月11日(火) または 18日(火)

～生活習慣を確認するための検査～

鶴田診療所で朝8時30分までに

「役場のメディコ(健康教室)で来ました」

と言って受付と血圧測定を済ませておいてください。

②メディコトリム健康教室 6月27日(木)

時間：午前10時~11時30分

場所：鶴田町役場 国際交流会館

※申込締切：6月7日(金) 健康保険課まで

※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。

- (1) 血液検査の結果個別説明「血液検査でからだの変化を知ろう」
- (2) 栄養士のお話「血管を守る食のお話~健診に向けて~」
- (3) 健康運動指導士が教える「おうちでできる簡単運動」

## 食生活改善推進員(みつば会)による調理実習のお知らせ!

おいしい! たのしい!! 調理実習を開催します。詳しくは毎月の保健だよりをご確認ください。

|     |               |                  |
|-----|---------------|------------------|
| 第1回 | 令和元年 7月 9日(火) | 男性のための料理(初級編)    |
| 第2回 | 9月10日(火)      | おやつを作ってみよう       |
| 第3回 | 10月 6日(日)     | 男性のための料理(中級編)    |
| 第4回 | 11月27日(水)     | パーティーメニューを作ってみよう |
| 第5回 | 12月15日(日)     | お正月(郷土)料理        |
| 第6回 | 令和2年 1月19日(日) | 子どもと一緒におやつ作り     |
| 第7回 | 2月28日(金)      | 生活習慣病予防のための料理    |



## 2020年、受動喫煙のない社会を目指して ~たばこの煙から子ども達をまもろう~



5月31日は世界禁煙デー、5月31日~6月6日は禁煙週間です



たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火の先から立ち上がる「副流煙」に分かれます。副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。

この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

## 「傾聴サロン」のお知らせ!

~コーヒーやお茶を飲みながら



ゆったり一休みしませんか~

誰かに話を聞いてもらいたいとき、また誰かと話をし  
てスッキリ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：6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：6月10日(月)、13日(木)

17日(月)、20日(木)、24日(月)

★場 所：鶴遊館(申し込み不要)

★時 間：午前10時~11時

\*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。

