

令和元年



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♪

男性のための料理教室(初級編)



- 日時: 7月9日(火) 9:30~12:30
- 対象: どなたでも参加できます
- 持ち物: エプロン、手ふきタオル、三角巾(バンダナ)
- 参加費: 200円(当日徴収します)
- 申込: 7月5日(金)

○場所: 鶴遊館 調理室

〈メニュー〉

- ・サバ缶カレー
- ・オニオンスープ
- ・たたきキュウリの昆布風味



集団婦人健診が始まります(6/30~7/2, 7/17~7/20の計7日間)



6月30日(日)から『子宮頸がん・卵巣がん検診』および『乳がん検診』が始まります。今年度対象で、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。また、申込書に「受けない」と記入して提出された方も変更可能です。ぜひご連絡ください。

「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: 7月1日(月) 13:00~15:00
- 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

- 日時・場所: 7月 4日(木)、8日(月)、11日(木)、29日(月) → 鶴遊館
- 18日(木)、22日(月) → B&G フール
- 時間: 鶴遊館 → 10:00~11:00
- B&G フール → 14:00~15:00

- *申し込みは不要です。
- *場所・時間のお間違いにご注意ください。
- *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。



知っていますか? 乳児ポツリヌス症のこと

~ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから~



乳児ポツリヌス症は1歳未満の赤ちゃんに特有の疾患です。赤ちゃんは腸内環境が整っていないため、口から摂取されたポツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すことにより発症します。便秘、哺乳力の低下、元気の消失、泣き声の変化、首のすわりが悪くなるといった症状を引き起こすことがあります。

ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなる場合があります。

■乳児ポツリヌス症予防のために ~赤ちゃんのお母さん・お父さんやお世話をする方へ~

1. 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ポツリヌス症にかかることがあります。
2. ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
3. ポツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。