



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班
連絡先 (内線 131~136)

総合健診が始まります(8/18~9/9、12/1~12/2の計20日間)

8月18日(日)から総合健診が始まります。指定日に受診できない方は、他の健診日に変更できます。日曜日および12月1日、12月2日へ変更する場合は事前にご連絡ください。

総合健診では、特定健診およびがん検診を受けることができます。特定健診は、すでに生活習慣病等で治療中の方も受診対象となっています。健診結果から目に見えない血管の状態を確認し、病気の発症や重症化を防ぐことができます。特定健診の料金は無料です。ぜひ、がん検診と一緒に受診しましょう。

★食生活改善推進員(みつば会)による「野菜たっぷり減塩」朝食を提供します★

◎朝食提供日：8月18日(日)、19日(月)、12月1日(日) ◎1日先着60食限定、無料!
普段食べている朝食との違いをぜひ体験してみてください。お待ちしております。

〈メニュー〉 主食：押し麦入りごはん(白米も選べます) 主菜：和風ロールキャベツ
副菜：かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え 汁物：具だくさんみそ汁
いろいろきのこきんぴら



「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の修了生による「つるりんの会」が、あなたの話をじっくりとお聴きします。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：8月5日(月)、19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

○開催日・場所
8月1日(木)、5日(月)、8日(木) → 鶴遊館
22日(木)、26日(月) → B&G フェール
○時間
鶴遊館 → 10:00～11:00
B&G フェール → 14:00～15:00



*申し込みは不要です。
*場所・時間にお間違いのないようご注意ください。
*運動できる服装でお越しください。
*お茶や水、タオルなどをお持ちください。

「青森県健康経営認定制度」のお知らせ

県では、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む県内事業所を「青森県健康経営事業所」として認定する「青森県健康経営認定制度」を実施しています。令和元年7月18日現在、177の事業所が認定されています。

認定要件を満たし、認定を受けた事業所は、「入札参加資格申請時の加点」、「求人票での健康経営事業所である旨の表示」、「県内金融機関による低融資」などのメリットがあります。

また、認定の必須要件として定めている「健康づくり担当者養成研修」を下記の日程で実施します。ぜひ受講ください。この機会に事業所の健康づくりについて考えてみませんか？

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

【健康づくり担当者養成研修】

開催日	受講申込期日	開催時間	開催場所	
8月27日(火)	8月8日(木)	9:40～16:30	弘前市	健康未来イノベーションセンター
9月13日(金)	8月30日(金)		五所川原市	五所川原市中央公民館
12月18日(水)	12月4日(水)		青森市	リンクステーションホール青森

※参加料 3,000円(昼食時には、健康弁当を試食していただきます。)

※研修のお問い合わせは、青森県医師会 健やか力推進センター TEL:017-763-5590 まで
(健やか力推進センターHP <http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)

※認定要件などの詳細については、県がん・生活習慣病対策課 TEL:017-734-9212
または 県HP「青森県健康経営認定制度」を検索

