

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)

## 9月は「健康増進普及月間」です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～



生活習慣の改善で、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防することができます。  
運動する習慣をつける、野菜たっぷり減塩食、禁煙など できることから始めてみませんか？

## ♪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♪

### ◎おやつを手作りしてみよう！◎

日時：9月10日(火) 9:30~12:30

申込：9月9日(月)まで

〈メニュー〉 ずんだ大福、かぼちゃプリン  
チョコレートブラウニー



★場 所：鶴遊館 調理室

★持ち物：エプロン・三角巾、手ふきタオル

### ◎男性のための料理教室(中級編)◎

日時：10月6日(日) 9:30~12:30

申込：10月2日(水)まで

〈メニュー〉 お手軽石焼風ビビンバ  
麩のさっぱり和え、豆腐でチョコケーキ



★対 象：どなたでも参加できます

★参加費：各200円(当日集めます)



## 風しんの追加的対策実施について



今年度対象となっている方は、公的な接種を受ける機会が無かったために、抗体を持つ割合が他の世代に比べて低くなっています。まずは抗体検査を受けていただき、その結果、十分な量の抗体がない方は予防接種の対象となります。

◎今年度対象者〈抗体検査〉：昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

〈予防接種〉：抗体検査で抗体の量が不十分な方のみ

◎健 診 ・ 医 療 機 関：町の集団健診会場、鶴田診療所、今岡医院、カククリニック



・料金は抗体検査、予防接種ともに無料です。

・対象の方には受診票を送付しましたので、受診票をお持ちの上、町の集団健診(9/2~6, 8, 9, 12/1, 2)または対象の医療機関を受診してください。

※町外の医療機関や職場健診(上記健診・医療機関以外)を利用される方はクーポンが必要になりますので担当までご連絡ください。

※町外の実施医療機関については、厚生労働省のホームページなどで確認してください。



## 「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：9月2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

○日時・場所 9月 5日(木)、 9日(月) 14:00~15:00 → B&G フェール

12日(木)、19日(木)、26日(木)、30日(月) 10:00~11:00 → 鶴遊館

\*申し込みは不要です。

\*運動できる服装でおいでください。

\*お茶、水、タオルなどをお持ちください。 \*場所・時間のお間違いにご注意ください。

