

つがる市民の平均寿命 女性が県内第1位！

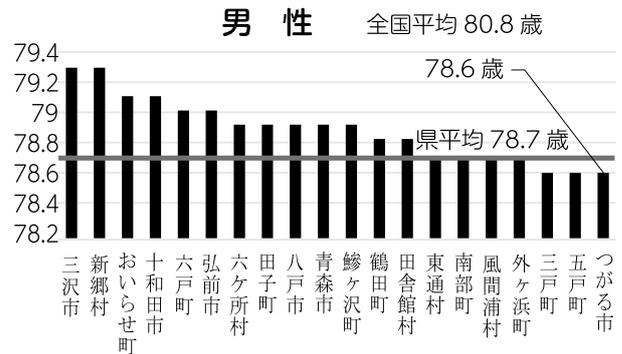
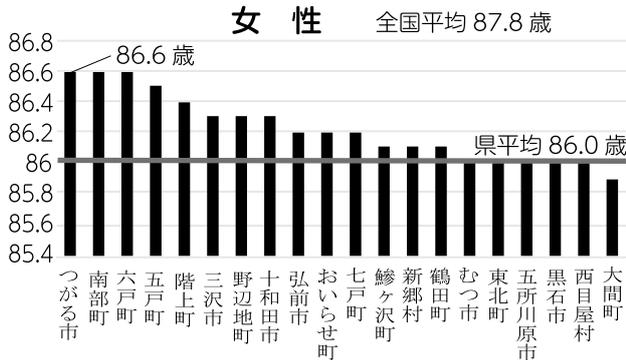
5年毎に算出される市区町村別の平均寿命が発表され、つがる市の女性が県内1位、男性が20位となりました（前回は男女ともに3位）。

ただし、女性が県内1位といっても、全国の平均寿命を下回っています。自分の健康状態を知り、できることから健康づくりに取り組んでみましょう。

実践して健康になろう！つがる市健康まちづくり宣言の取り組みチェック

- すぐそこまでなら歩きます
- きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます
- 適正体重を知り、食べすぎ・飲み過ぎに気をつけます
- すずんで歯の健康チェックをします
- つがるの野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます
- がん検診や健康診断をすずんで受けます
- ルールを守り、分煙・禁煙に取り組めます
- 趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします

青森県市町村別平均寿命（20位まで掲載） 引用：平成27年市町村別生命表の概況，青森県健康福祉部，2018



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

元気・健康ポイント

商品券交換と抽選応募のお知らせ

つがる市元気・健康ポイントで貯めたポイントと、商品券（つがる市商工会共通商品券500円券）を交換できます。健診受診等で50ポイント以上貯まっているカードをお持ちの方は、期間内に交換してください。また、健診に基づく保健指導等を受けて50ポイントを貯めた方は、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。

商品券交換・抽選応募期日 平成31年1月31日（木）まで ※期日厳守にご協力ください。

交換場所	交換できる時間
市役所国民健康保険課、稲垣出張所、車力出張所	8時30分～17時15分 ※土・日・祝日、12月29日～1月3日を除く
つがる出張所（イオンモールつがる柏内）	10時～19時 ※12月29日～1月3日を除く

持参するもの つがる市元気・健康ポイントカード（氏名・生年月日・電話番号をご記入ください）、健康保険証（生活保護世帯の方は医療受給証）、代理の方は身分を証明できるもの

※ポイントの押印は、国民健康保険課で行っています（各出張所ではできません）。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線273)

広 告

忘年会♪ パーティーシーズン到来♪
輝く貴女をつくります…

- エステメニュー クイックコース 約30分 1,000円
- フルコース 約60分 3,500円
- オプション 眉デザイン 約10分 300円
- メーキャップ 約20分 500円

つがる美人づくり♪
専門店化粧品 **マイモト**
営業時間/9:00～18:00 木造有楽町 TEL42-2118

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3
公益社団法人つがる市シルバー人材センター
TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204

「市民健康づくりセンター」の催し

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111 (内線307)

●若がえり健康教室

開催日	【運動強度】 内容
1月7日(月)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
1月21日(月)	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ
1月30日(水)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

時間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

講師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴 (外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価 (初回指導)

対象 30歳以上で特定健康診査を受けている方
(通院している方は医師の同意を得ている方)

内容 インボディ (体成分分析) 測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日時 1月11日(金) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴 (室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価 (初回指導) を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践 (マシンを使ったトレーニング) に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

●健康ミニ講話 申し込みは不要です。興味のある方はぜひご参加ください。

月日	時間	テーマ	講師
1月7日(月)	10時～10時30分	『多量飲酒がもたらす病気』	健康推進課 保健師

●健康相談

健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなどお気軽にご相談ください。平日いつでも受け付けていますが、総合健診などにより開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

こころの病気を学ぶ家族教室

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)

生活の中でこころの病気や症状に関する疑問や悩みはありませんか？同じような悩みを抱えるご家族同士が集い、病気のことや本人への接し方等についての理解を深めるために、下記の内容で家族教室を開催します。

月日	時間	テーマ	講師
1月12日(土)	13時30分～15時	講話「気持ちに寄り添える支援について」	青森中央学院大学看護学部 准教授 川添郁夫 氏
2月5日(火)	13時30分～15時	講話「福祉サービスについて」／情報交換	(福)共生会 地域活動支援センター翔 センター長 鶴谷充雪 氏
2月12日(火)	14時～15時30分	実技「こころと身体をリフレッシュ～呼吸法とストレッチ～」(椅子に座って簡単な体操)／情報交換	ヨガ講師 笠井理香 氏
3月1日(金)	14時～15時20分	講話「精神科のお薬について」／情報交換	弘前愛成会病院 薬剤師 内山道子 氏

対象者 こころの病気で治療されている方の家族、または疑いで心配されている家族

場所 市民健康づくりセンター

申し込み 会場・資料等の準備のため、事前に申し込みください。

教室での個人情報に関することは秘密厳守でお願いいたします。