

◆＝問合せ・申込先

※掲載内容は 5 月 26 日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので
各主催・担当に直接お問合せください。

けん診 検診世帯調査票で既に申込されている方には別途案内を送付します。新たに申し込みたい方はお問い合わせください。※年齢は令和8年3月31日時点

◆すこやか子育て課けん診係(☎40-1693)

集団検診 ①子宮頸がん検診 ②乳がん検診

■受付時間 13時～13時30分
■場所 南陽検診センター
■対象 ①20歳以上の女性 ②40歳以上の女性

期日	対象地区
7/7(月)	桜木町二、桜木町四
7/10(木)	大橋、石田、三間通、上野
7/23(水)	桐塚一(隣組1組～37組)
7/28(月)	桐塚一(隣組38組～)、桐塚二

③特定健診等 ④胃がん・大腸がん・呼吸器検診

■受付時間 7時30分～9時30分
■対象 ③25～74歳の市国民健康保険加入者、
県後期高齢者医療保険加入者
④40歳以上の方

期日	対象地区	場所
7/2(水)	蒲生田、郡山中	南陽検診センター 【対象地区限定】
7/16(水)	足軽町、久保、桐町(宮内)、 横町(宮内)、仲ノ丁、菖 蒲沢町、宮町、田町(上、 下)、柳町(上、中、下)	宮内公民館 ※令和7年度 会場変更
7/17(木)	新町、別所町、黄金町、南 町(上、中、下)、富貴田	
7/18(金)	新丁、東町(上、下)、吉 野町(上、下)	
7/29(火)	本町、清水町(宮内)、六 角町(上、中、下)、和泉町 (一、二)、内原、砂子田	
7/30(水)	錦町、旭町(宮内)、桜田 金山全地区	

地域包括支援センター 7月の介護予防教室 (65歳以上対象)

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会(☎43-5888)	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)
ゆったりくらぶ 3日(木) 14時～15時30分 ■場所 健康長寿センター	健康ヨーガ教室 毎週火曜日 9時30分～10時30分、 10時45分～11時45分 ■場所 沖郷公民館 (防災センター)
転倒防止体操(やじろべえ)	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート 事業所(☎40-2776)
7日(月)・28日(月) 12時40分～14時 ■場所 健康長寿センター	漆山公民館 28日(月)13時～14時
10日(木)・24日(木) 12時40分～14時 ■場所 沖郷公民館 (防災センター)	中川公民館 8日(火)13時～14時
	活き活き貯筋教室 ◆嵐田接骨院(☎43-4812)
	毎週火曜日・金曜日 13時～14時
	るーむ花(祝日休み) ◆花工房(☎43-3364)
	■料金 実費材料代
	小物づくり教室
	毎週水曜日 10時～正午、 13時～15時
	趣味のソーイング教室
	毎週木曜日 10時～正午、 13時～15時
	活き活きホグレル教室 ◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
	毎週水曜日・金曜日 13時～15時

(9) ななぼう 7.6.1

医療 南陽東置賜休日診療所 (☎40-3456)

■7月の診療日
6日(日)、13日(日)、20日(日)、
21日(月)、27日(日)
■受付時間
8時45分～11時45分、
13時～16時30分
■診療科目 主に内科・小児科
■持ち物 マイナ保険証※1、保険証(資格確認書)および
おくすり手帳(お持ちの方)

※咳・熱等の症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方
は事前にお電話ください。
※携帯電話をお持ちの方は持参ください。
※当番医師の判断で公立置賜総合病院等へ
案内する場合があります。担当医師等は
HPをご覧ください▶
※1マイナ保険証(健康保険証利用申込みが完了したマイナ
ンバーカード)を利用した「オンライン資格確認システ
ム」の運用を開始しましたので、ご活用ください。

元気な身体を取り戻そう！
「筋力アップ教室」参加者随時募集中！
歩くことがおっくうになった、買い物に行くのが大
変になった方など、お気軽にご連絡ください。
一人一人にあったプログラムを実施します。
■日程 申込後相談(週1回の計14回)
■場所 嵐田接骨院、佐藤整骨院、後藤接骨院、江
口接骨院、南陽接骨院、竹田接骨院、太子
堂鍼灸整骨院、みつば接骨院
■参加料 1回400円
◆お住まいの地区の地域包括支援センターへお問合せください
中川・宮内・漆山・吉野・金山(☎40-1646)
赤湯・沖郷・梨郷(☎50-1018)



市民の健康づくりを応援する
「健康なんよう21(第2次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課すこやか係
(☎40-1691)

歯と口の健康は、身体の健康につながります！

歯と口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の機能低下(フレイル)や介護が必要になる原因の一つと言われています。
歯と口の環境を良く保つことは、介護予防にもつながります。
日頃から丁寧な歯みがきとデンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間清掃を行いましょう。また、
口の健康のために、口腔体操や唾液腺マッサージも習慣にしましょう。定期的な歯科検診も忘れずに！



歯周疾患チェックをしよう

歯周疾患は歯垢によって歯を支える骨や歯肉の付着
が失われる病気で、日本人では35歳以上の約8割の
方がかかっていると言われています。

「歯周疾患セルフチェック」

- 1～2項目でもあてはまれば歯周疾患の可能性あります
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れ、うみがでたことがある
 - ☐ 歯みがきの時、歯ぐきから出血する
 - ☐ 歯と歯の間に物がはさまりやすい
 - ☐ 硬いものがかみにくい
 - ☐ 指でさわると少しぐらつく歯がある
 - ☐ 口臭が気になる
 - ☐ 歯が浮いたような感じがする
 - ☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする
 - ☐ 歯ぐきが下がって、歯が長く見える



口腔体操「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きく開け、はっきり発音
することで飲み込むのに必要な筋肉を鍛えることが
できます。

唾液腺マッサージをしよう

唾液で口の中が潤うと食べ物が飲み込みやすくなり
ます。食事の前に行うと効果的です。

- ・耳下腺 指数本を頬に当て、上の奥歯のあたりを
後ろから前へ円を描くように回します。
- ・顎下腺 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分
にあて、耳の下からあごの下まで押します。
- ・舌下腺 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつ
きあげるようにゆっくりグーッと押します。

ご用心！暮らしのトラブル

ネット通販 あらかじめ入っているチェックに注意！

かしこい消費者

■事例1

ネットで約1,000円のサプリを注文した。1箱だと思
っていたが、6箱届き2万円請求された。事業者に電
話をする「3カ月コースの注文を受けている」と言わ
れた。サイトを確認したところ「3カ月コース」にあら
じめチェックが入っていた。

■事例2

ネットでDVDをクレジットカードで購入した。その後、
覚えのないサブスクサービス(※)の引き落とし確認メー
ルが来た。サブスクサービスは月額約300円で中古本を無
料で購入できるというものだった。DVDを購入した事業
者の申込画面を調べると、サブスクサービスに入会する
選択肢に最初からチェックが入っており、チェックを外
さないまま注文すると入会となることが分かった。

(※) サブスク…サブスクリプションの略。定められた
料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商
品やサービスを利用できるサービスのこと。

消費者の会で一緒に活動をしてみませんか

市消費者の会では消費者意識を高め、消費者の権利を守るため、様々な消費者活動を実践しています。今年も悪質
商法の被害にあわないための街頭啓発活動や資源の見直しバザー・フードドライブ活動、会員全体研修会などを予定
しています。この会の目的に賛同していただける個人の方の加入をお待ちしています。

■会費 年間お一人100円 ■受付 市民課生活係

南陽市消費者の会

「おかしいな」と感じたらご相談ください
消費者ホットライン(☎188)

◆市民課生活係(☎40-8255)