

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は6月24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 申込者には別途案内を送付します。新たに申し込みたい方は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
8/4(月)	宮崎、露橋、関根、沖田、鍋田
8/20(水)	高梨
8/28(木)	坂井、法師柳、長瀬、西落合、中落合、島貫

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
8/4(月)	梨郷全地区	梨郷公民館
8/19(火)	吉野全地区	南陽検診センター【対象地区限定】

献血 (400mlのみ)

期日	受付時間	場所
8/27(水)	9時30分～11時30分 13時～15時30分	南陽市役所

■対象 男性は17～69歳、女性は18～69歳の体重50kg以上の方(65～69歳の方は60～64歳のときに献血したことがある方)
■持ち物 ▷身分証明書(免許証等)
▷献血カード(お持ちの方)

地域包括支援センター 8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)

ゆったりくらぶ 健康ヨガ教室

7日(木) 毎週火曜日
14時～15時30分 9時30分～10時30分、
10時45分～11時45分
■場所 健康長寿センター 沖郷公民館
■場所 沖郷公民館(防災センター)

転倒防止体操(やじろべえ)

4日(月)・18日(月) 13時15分～14時15分、
12時40分～14時 14時30分～15時30分
■場所 健康長寿センター ■場所 健康長寿センター
21日(木)・28日(木) ■参加料 1,000円/月
12時40分～14時 ※8月12日(火)の健康ヨガ
■場所 沖郷公民館 教室はお休みとなります
(防災センター)

南陽東置賜休日診療所 (☎40-3456)

■8月の診療日 3日、10日、11日、
17日、24日、31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)

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

①6日(水) 介護予防体操 10時～11時
②19日(火) 元気運動 13時～14時
■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館

わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)
るーむ花(祝日休み) ◆花工房(☎43-3364)
■料金 実費材料代

漆山公民館 小物づくり教室
25日(月)13時～14時 毎週水曜日 10時～正午、
13時～15時

中川公民館 趣味のソーイング教室
19日(火)13時～14時 毎週木曜日 10時～正午、
13時～15時

活き活き貯筋教室 活き活きホグレル教室
◆嵐田接骨院(☎43-4812) ◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
毎週火曜日・金曜日 毎週水曜日・金曜日
13時～14時 13時～15時

市民の健康づくりを応援する「健康なよう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)

ウォーキングで身体を動かしましょう!

ウォーキングは、手軽に行える有酸素運動です。正しい姿勢を意識することで効果があがります。今の時期は暑く、日中のウォーキングはお勧めできませんが、朝方や夕刻等の涼しい時間や涼しい環境で運動を行いましょう。

また、運動の際は水分補給が重要です。特に子どもや高齢者は筋力が少なく、体内に水分を蓄えておく機能が低下しています。高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくくなる傾向があります。水分は一度に摂るのではなく、こまめに摂るようにしましょう。また、まとめて運動の時間をとることが難しい方でも、1日プラス10分を心がけることや、歯磨きをしながらかかとあげをするなど「ながら運動」もお勧めです。

7月から「なんよう健幸ポイント事業」もスタートしています!健康を維持し、ポイントもGETしましょう!



脳の活性化
うつ病の予防、認知症の予防

代謝アップ
新陳代謝の向上、老廃物除去

リラックス効果
ストレス解消、肩こり予防

メタボ予防・改善
脂肪の減少
血圧・血糖値改善
血中脂質バランス改善



ご用心!暮らしのトラブル

不審な電話に要注意!

かしこい消費者

次の事例のように、国の行政機関や電話会社、警察などをかたり、個人情報聞き出したり金銭を振り込ませようとする不審な電話が全国的に後を絶ちません。

【事例1】
総務省やNTTをかたり「2時間後に電話が使えなくなります。オペレーターと話す方は『1番』を押してください」という自動音声ガイダンスの電話があった。案内に従うとオペレーターにつながり、住所・氏名・生年月日などを聞かれ、その後一方的に電話を切られた。

【事例2】
警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。逮捕した犯人があなたと共謀している」と言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われ、ビデオ通話に誘導され警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証も提示した。長時間通話が続き、金銭を振り込む必要があるなどと言われた。

【アドバイス】
▷非通知や知らない番号からの電話は、不審な電話の恐れがありますので、普段から慎重になりましょう。
▷自動音声ガイダンスが流れたら、最後まで聞かずに電話をすぐに切りましょう。
▷総務省やNTTから、電話を停止することに関して、自動音声ガイダンスやSMSを使って連絡することはありません。
▷警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
▷警察からと思われる番号(下4桁が「0110」)でも、所属や担当者名等を聞いた上で一旦電話を切り、自分で警察署の連絡先を調べ相談しましょう。
▷簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。

南陽市消費者の会

◆市民課生活係(☎40-8255)