

◆=問合せ・申込先。  
※掲載事項について、詳しくは各担当にお問い合わせください。

**けん診** 追加日程のご案内  
これまでけん診を受けられなかった方はぜひこの機会に受信しましょう。希望者は問い合わせください。(年齢は令和2年3月31日時点)

人間ドック/南陽検診センター (☎④-6303)  
その他のけん診/すこやか子育て課けん診係 (☎④-1693)

期日(令和2年)	内容	受付時間
1/18(土)	①人間ドック	7時~ 7時30分
1/22(水)	①人間ドック ②子宮頸がん検診	
1/28(火)	③乳がん検診	
1/29(水)	④特定健診 ⑤後期高齢者健診 ⑥胃がん・大腸がん・呼吸器検診	7時30分~ 9時
1/30(木)		

■場所 南陽健診センター  
■対象 各けん診の対象者で、今年度受診していない方  
①40~74歳の方(後期高齢者医療広域連合被保険者除く)  
②20歳以上の女性 ③40歳以上の女性  
④40~74歳の市国民健康保険加入者  
⑤県後期高齢者医療保険加入者 ⑥40歳以上の方  
■申込締切 令和2年1月10日(金)

専門スタッフがお答えします  
もの忘れ相談  
地域包括支援センター (☎④-1646)

■日時 12月19日(木)9時30分~13時  
■場所 市役所201会議室

**65歳以上対象** 地域包括支援センター  
**令和2年1月の介護予防教室**

※老人いこいの家は利用料430円、昼食代、材料費実費。

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会 (☎④-5888)

ゆったりくらぶ

1/15(水)・22(水)  
10時~15時30分  
老人いこいの家

てんとうむし

1/30(木) 10時~15時30分  
老人いこいの家

やじろべえ(予防体操)

1/6(月) 12時40分~14時  
健康長寿センター  
1/23(木) 12時40分~14時  
沖郷公民館(防災センター)

健康ヨーガ教室

毎週火曜日  
9時30分~10時30分、  
11時~正午  
沖郷公民館(防災センター)  
■参加料 1,000円/月

※休日診療所については、11ページに掲載しています。

認知症予防のこと、学んでみませんか  
認知症市民公開講座(無料)

地域包括支援センター (☎④-1646)

■日時 12月13日(金)13時30分~15時30分  
■場所 市役所4階大会議室  
■内容  
▷講演「認知症を知る~予防と早期発見に向けて~」  
(講師:佐藤病院 認知症疾患医療センター長 文鐘玉氏)  
▷講話「自宅でできる認知症予防」  
(講師:介護老人保健施設ドミール南陽 作業療法士)  
■定員 先着130人 ■対象 どなたでも

互いに支えあう地域を目指して  
認知症サポーター養成講座

地域包括支援センター (☎④-1646)

認知症サポーターとは  
認知症について正しい知識を持ち、偏見や誤解をなくし、認知症の人やその家族を応援する人です。認知症の方の尊厳を損なわず、互いに支えあう地域をつくりましょう。

オレンジリング(腕輪)は認知症サポーターの目印



■日時 12月22日(日)10時~11時30分  
■場所 シェルターなんようホール  
■対象 どなたでも  
■申込締切 12月16日(月)

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば (☎⑤-4333)

前日まで電話予約してください。

元気運動

1/21(火) 13時~14時  
■持ち物 水分補給用の飲み物

介護予防体操

1/8(水) 9時30分~11時

わくわく健康教室

◆接骨師会健康サポート事業所 (☎④-2776)

漆山公民館

1/27(月) 13時~14時

るーむ花(祝日休み)

◆花工房 (☎④-3364)

■料金 実費材料代

小物づくり教室

毎週水曜日 10時~正午

趣味のソーイング教室

毎週木曜日 10時~正午

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  
(☎④-1691)

# 寒いときの入浴はヒートショックにご用心!



## 命に関わる!「ヒートショック」

「ヒートショック」は急激な温度差によって起こる体調トラブルのことです。温度差によって血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険がおよぶこともあります。

## 「入浴関連死」は交通事故死の5倍!

全国の入浴関連死は年間1万9千人と推計され、交通事故による死者数の約5倍にもなります。原因のひとつとして、ヒートショックが挙げられ、温泉や施設よりも、自宅での発生が多いこと、寒い日の発生が多いことなどの特徴があります。

## 冬場の入浴を見直そう

冬場の入浴は寒い脱衣所と熱い浴槽の温度差が大きく、注意が必要です。温かいお風呂が恋しいこの季節、普段の入浴を見直してみましょう。

## こんな習慣ありませんか?



- ▷42℃くらいの熱い湯が好き
- ▷長湯しないと入った気がしない
- ▷脱衣所や浴室で寒さのためブルっとする
- ▷入浴中にめまいや立ちくらみがする

ヒートショックによる体調トラブルにつながる可能性があります。

## ヒートショックを防ぐために

### こんな時は入浴を控えましょう

- ▷体調が悪い時 ▷飲酒后 ▷食直後
- ▷血圧降下剤、安定剤、睡眠薬服薬後
- ▷気温が低い早朝や深夜

### 脱衣所と浴室はしっかり暖めて

脱衣所は暖房器で暖め、浴室はシャワーや浴槽のフタをあけて暖めましょう。フタを置いておくと、万一の時寄りかかれます。

### 熱いお風呂と長湯は避けて

お湯の温度は41℃以下にしましょう。湯船につかるのは10分以内が目安です。

41℃以下 フタを置く



### 入浴前後はコップ1杯の水分を 脱水を防ぎます。

### 入るときは、家族に一声かけてから

同居家族がいる方は、入浴前に知らせることで、万一の事故を早く発見できます。

### 体をゆっくりならしましょう

かけ湯をしてお湯になれてから湯船につかります。上がる時は立ちくらみに注意し、ゆっくり立ち上がりましょう。

ご用心!暮らしのトラブル

## キャリア決済の不正利用にご注意!



商品代金を携帯電話料金とまとめて支払う決済サービス、いわゆる「キャリア決済」について、不正利用の被害が発生しています。

犯人は、正規携帯電話会社名を偽装してメールを送信し、メールにある偽URLに導いて携帯電話利用者のID・パスワードを入手すると、不正にアクセスして他人のキャリア決済で商品を購入します。

## かしこい消費者

被害に遭わないようにするため、キャリア決済を使用できない設定にすることもできます。設定方法が分からない場合は、最寄の携帯電話ショップなどにお問い合わせください。

少しでも「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(いやや!))
- ▷市民課生活係(市役所1階②窓口)
- ▷置賜消費生活センター (☎④-0999)

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係 (☎④-8255)