

◆＝問合せ・申込先。

※掲載内容は7月22日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響で、情報が変更となる場合があります。各主催・担当に直接問い合わせください。

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3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 13:00～13:30 ■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
- 日程
- 8/6(木) 桜木町二、桜木町三、桜木町四
8/17(月) 大橋、石田、三間通、上野
8/26(水) 桐塚一（隣組1組～34組）
8/31(月) 桐塚一（隣組35組～）
9/2(水) 若狭郷屋
9/15(火) 露橋、沖田、高梨

③特定健診等 ④胃がん・大腸がん・呼吸器検診

- 受付時間 7:30～9:30
- 対象 ③▷25～74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
- 場所と日程
- 【梨郷公民館】
- 8/5(水) 桐町（梨郷）、上町、酒町（梨郷）、中巻、巻、
平野、西和田、東和田
8/8(土) 中野、辻柳、塩釜、東川前、西川前、竹原、
大町、神社前、山之内
- 【南陽健診センター】※対象地区限定
- 8/11(火) 吉野全地区
8/20(木) 花見町、桜木町四、石田
9/9(水) 桜木町一、桜木町三、上野

65歳 以上対象

地域包括支援センター

9月の 介護予防教室

※老人いこいの家は利用料440円、昼食代、材料費実費。

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会（☎43－5888）

ゆったりくらぶ

9(水)・16(水)
10時～15時30分
老人いこいの家

てんとうむし

24(木) 10時～15時30分
老人いこいの家

野外活動

18(金) 10時～15時30分
老人いこいの家

やじろべえ（予防体操）

7(月) 12時40分～14時
健康長寿センター
10(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



腸管出血性大腸菌感染症・ 食中毒を予防しましょう

◆すこやか子育て課けん診係（☎40－1693）

夏は、腸管出血性大腸菌感染症・
食中毒が増加する季節です。
次のことに十分注意し、食中毒を
予防しましょう。

- ▷特に「トイレの後」「調理・食事前後」は
手をよく洗いましょう
- ▷手は石けんで、調理器具は洗剤と流水で十分洗い、
まな板、包丁等は洗った後に熱湯等で十分消毒
しましょう
- ▷食品は衛生的に取り扱い、
十分に加熱しましょう
（食品の中心部まで75℃で1分以上）
- ▷井戸水や受水槽の衛生管理は十分
注意する
- ▷下痢（特に水様便・血便）や腹痛などの症状が
ある場合は、速やかに医療機関を受診する

食品の中心部まで
75℃で1分以上加熱



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（☎40－1646）

- 期日 8月27日(木)
■時間 9時30分～正午
■場所 市役所202会議室

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば（☎59－4333）

前日まで電話予約してください。

元気運動

15(火) 13時～14時
■持ち物 水分補給用の飲み物

わくわく健康教室

◆接骨師会健康サポート
事業所（☎40－2776）

漆山公民館

14(月) 13時～14時

中川公民館

8(火) 13時～14時

介護予防体操

2(水) 10時～11時
■持ち物 水分補給用の飲み物

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

趣味のソーイング教室

毎週木曜日 10時～正午、
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

適正飲酒で健康な夏を

◆すこやか子育て課すこやか係
（☎40－1691）

お酒は、適量であれば食欲増進、ストレス緩和
等プラスの効果がありますが、量や飲み方によ
っては心身に様々な病気を引き起こします。
山形県は、1人あたりの清酒の消費量が全国第3
位で、飲酒習慣のある方の割合も全国と比べて高く

アルコールは脱水を招きます

お酒は水分補給には適していません。アルコール
に体の水分を排泄する働き（利尿作用や発汗作用）
があるためです。飲酒后、水分をとらなかったり、
入浴や運動をしたりすると脱水から脳梗塞を引き起
こす危険性が高まります。
乾杯前・お酒を飲んでいる最中・就寝前に水を飲む
ことで、脱水と飲み過ぎを防ぎましょう。

週2日、お酒を飲まない「休肝日」に

お酒を飲むと、肝臓はアルコー
ルを分解するために働き続け、
疲労していきます。胃腸などの粘
膜も破壊されます。

週2日は休肝日にし、臓器に優
しい生活を心がけましょう。

空腹時の飲酒や一気に飲みも、臓器への負担が大き
くなります。お酒は食事やおつまみを取りながら飲
みましょう。

お得な特典いっぱい！ 「すこやか健康マイレージ」に 挑戦してみませんか

すこやか健康マイレージでは、健（検）診を受けたり
健康づくりの目標を立てて取り組んだりすることで、ポ
イントが貯まります。

50ポイント以上貯まると、県内協力店で「〇〇サービス」
「スタンプ2倍」等の特典を受けられる「やまがた健康
づくり応援カード」をプレゼントします。

申請いただいた方には先着で粗品もお渡ししています。
ぜひ、挑戦してみましょう。協力店も随時募集中です。

■南陽市内協力店（4月1日現在・敬称略）

ハイジアパーク南陽 / 北条 / 漆山果樹園 / 居酒屋じいじ /
じんだん本舗大江 / タフサポート / オバタ靴店 / にこに
こマッサージ / ローソン / 美容室のんのん / ギフトさん
こう / 山形銀行 / きらやか銀行

なっています（山形県アルコール健康障害
対策推進計画より）。

暑い日が続く、お酒を飲む機会が増える
夏にこそ、アルコールとの付き合い方を見
直し、健康的な夏を過ごしましょう。



適正飲酒量を知っておきましょう

「健康日本21」における「節度ある適度な飲酒」は
1日平均純アルコールにして20gとされています。

■純アルコール量20g程度の飲酒量

お酒の種類	アルコール濃度	1日あたりの適なお酒の量
日本酒	15%	1合（180ml）
ビール	5%	中ビン1本（500ml）
ウイスキー・ブランデー	40%	ダブル水割り1杯（原酒で60ml）
焼酎1合	25%	0.6合（110ml）
ワイン1杯	14%	グラス1杯（180ml）

※飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

大人が止めよう！未成年飲酒

未成年者の飲酒は心身に大きな影響を及ぼします。
近年、ノンアルコール飲料の販売が増加し、未成年
者の飲酒を助長する恐れもあります。周囲の大人が
未成年者に飲酒をさせない環境をつくりましょう。

ゆっくり眠れていますか？

睡眠不足は、記憶力の減退、日中の
眠気、意欲低下、食欲増大等につながり、
健康に大きく影響します。

また、新型コロナウイルス感染症対策のため
にもゆっくり眠って免疫力をアップしましょう。

■ゆっくり眠るためのポイント

- ▷栄養・食生活の管理 ▷寝る前のスマホはダメ
▷趣味などでストレス解消 ▷身体活動・運動
▷禁煙 ▷節酒（寝酒はNG・飲み過ぎ注意）
▷入浴（38～40度のぬるめのお湯に10～20
分程度ゆったりと…）

◆県保険者協議会（☎0237－87－8002）