

◆＝問合せ・申込先

※掲載内容は12月19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、
主催・担当に直接お問合せください。

検診世帯調査票の 提出を忘れずに！

1/19
月まで

◆すこやか子育て課けん診係（☎40-1693）
1月上旬に郵送します「検診世帯調査票」は、令和8年度の各種検診の希望を調査するものです。この調査をもとに検診の通知を行います。受診を希望しない方も提出してください。

隣組長への提出ではなく、返信用封筒での提出となりますのでご注意ください。

年に一度は検診を受けましょう。
早期発見、早期治療が第一です。

※調査票には各種検診の対象となる年齢以上の方のみ記載されています。

※「***」と記載されている検診は年齢や性別、加入医療保険が対象外のため申込みできません。

各検診の内容・料金、調査票の記入の仕方などについては、同封の書類をご覧ください。

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。一人ひとり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）



地域包括支援センター 2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

5(木)
14時～15時30分
健康長寿センター

転倒防止体操（やじろべえ）

2(月)・16(月)
12時40分～14時
健康長寿センター
12(木)・26(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、
10時45分～11時45分
沖郷公民館（防災センター）
13時15分～14時15分、
14時30分～15時30分
健康長寿センター

■参加料 1,000円/月

料理教室

6(日) 沖郷 健康長寿センター
10(日) 吉野 吉野公民館
13(日) 宮内 健康長寿センター
20(日) 赤湯 健康長寿センター
10時～正午
■参加料 500円/回

南陽東置賜休日診療所（☎40-3456）

2月の診療日

1(日)、8(日)、11(水)、15(日)、
22(日)、23(月)

■受付時間 8時45分～11時
45分、13時～16時30分

※検査受付人数の状況により、予定時間より前に受付を終了する場合がございますのでご了承ください。

■診療科目 主に内科・小児科

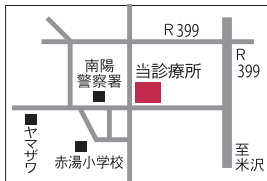
■持ち物 マイナ保険証※1または資格確認書および
おくすり手帳（お持ちの方）

※咳・熱症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方は事前にお電話ください。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。

※携帯電話をお持ちの方は持参ください。

※当番医師等は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。



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）



寒い冬がやってきました。
この季節、外に出るのはなかなか大変ですが、実はお家でできる運動のチャンスでもあります。今回は、自宅でできる運動や日常生活の中で運動を取り入れるポイントをご紹介します。

2. 自分に合った運動を見つけよう

自宅での運動は、何かをしながら続けられる、自分に合った運動を見つけることが継続の秘訣です。



◀◀ CM中に！もも裏のストレッチ

☆椅子に浅く腰かけ、片足を前に伸ばす。両手は太ももの上に置く
☆かかととは床につけたまま、つま先は上に向ける
☆背筋を伸ばし、上体を前に倒す
☆目線は前をみるのがポイント！

ながら運動 おしり歩きで脇腹肉撃退！▶▶

☆右・左交互におしりを地面から浮かせる
☆浮かせたら1秒キープ！
☆できる人は…前に進んで元の位置に戻ってくる前後運動！
同じおしり歩数で行って戻ってこられるかな？



3. 日常生活の中で積極的に体を動かそう

日常生活で座りっぱなしを避け、活動を増やしてみましょう。30分に1回は立ち上がって軽く体を伸ばしたり、足踏みしたりするだけでも効果があります。小さな積み重ねが健康を支えます。

寒い冬だからこそ、自宅でできる運動を取り入れるチャンスです。自分に合った運動を見つけて、無理のない範囲で楽しみながら体を動かし、元気な毎日をお過ごしください。

ご用心！暮らしのトラブル

かしこい消費者

古いカセットボンベの取り扱いに注意

【事例1】ガス代が高いので、カセットコンロを使おうと思った。以前購入したカセットボンベを使用したところ、ガスが漏れて火を噴いた。

【事例2】災害に備えてカセットボンベをまとめて購入したが、使用期限切れになった。未使用のカセットボンベが複数ある。どうしたらよいか。

【アドバイス】

- ▷カセットボンベは、使用していなくても製造から長期間経過したり、保管環境が適切ではなかったりすると、内部パッキンの劣化によりガス漏れする危険があります。
- ▷カセットボンベの使用の目安は、製造後約7年です。製造年月日を確認するとともに、表示のないものや、変形・さびのあるものは使わないようにしましょう。
- ▷災害用に備蓄しているものは、経年に応じて使い切り、新しいものを補充しましょう。
- ▷カセットボンベの処分方法は、南陽市の場合「資源ごみ（空き缶）」です。風通しのよい火元のない屋外で、穴をあけてガス抜きしてから出してください。キャップはプラスチックに出してください。

南陽市消費者の会

◆市民課生活係（☎40-8255）