

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は3月25日時点のものです。情報は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 検診世帯調査票等で既に申込されている方には別途案内を送付します。新たに申込みたい方は問合せください。
※年齢は令和9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

Table with 2 columns: 期日, 対象地区. Rows include dates like 5/14 (木) and locations like 森前, 妹背, 横町 (赤湯) etc.

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

Table with 3 columns: 期日, 対象地区, 場所. Rows include dates like 5/21 (木) and location 南陽検診センター.

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 5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

7日(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)

11日(月)・18日(月) 12時40分～14時
健康長寿センター

14日(木)・28日(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)
■参加料 1,000円/月

野外活動

29日(金) ■定員 15人(先着順)

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種費用を助成します

今後、65歳になられた方に順次ご案内を送付いたします。

■肺炎球菌感染症とは
肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。肺炎球菌には100種類以上の型がありますが、このうち主な20種類の型に効果がある肺炎球菌ワクチン(PCV20)が定期接種となっております。接種は義務ではありませんが、希望する方は対象年齢のうちに忘れずに接種しましょう。

◆対象者
次の①、②いずれかに該当する方
ただし、過去に接種したことがある方は、助成の対象にはなりませんのでご注意ください。

- ①65歳の方
②60～65歳の方で下記に該当する方
▷心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)
▷ヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

◆助成額 5,500円
◆接種時の持ち物
▷マイナ保険証(お持ちでない方は資格者証)
▷接種代金(自己負担額は医療機関の定めた額から助成額5,500円を差し引いた金額)
▷身体障害者手帳(65歳未満の方)
※予約の際は医療機関に直接ご予約ください。
◆すこやか子育て課けん診係(☎40-1693)

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

- ①13日(水)10時～11時 介護予防体操
②19日(火)13時～14時 元気運動
■場所 市民体育館 ■持ち物 ①②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 25日(月)13時～14時
中川公民館 12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

活き活きホブレル教室 ◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531) 毎週水曜日・金曜日 13時～14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

◆すこやか子育て課けん診係(☎40-1691)

きっと役立つ。くらしの情報局

健康の秘訣は朝食にあり！

人の体内時計は約24.5時間周期で機能しており、「朝の光を浴びること」と「栄養バランスの取れた朝食を摂ること」によって、24時間周期へ調整されます。

令和6年度の市民アンケートによると、朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合は約8割でした。一方、20歳代の朝食欠食率は約4割と高く、特に若い世代で朝食を食べない人が多い傾向にあります。

体内時計の働きを整えると、健康の維持・増進につながり、生活習慣病のリスクの抑制にもつながります。規則正しい生活の第一歩として、改めて朝食の大切さを見直してみましょう。



朝食で脳が活性化
脳の主なエネルギー源はブドウ糖です。朝食を食べないと、脳がエネルギー不足の状態に陥り、集中力や記憶力の低下を招きます。

朝食を支える生活リズム
朝食を食べるためには、夕食や就寝のタイミングを整えることが大切です。夜遅い時間の食事は胃腸に負担をかけ、睡眠の質の低下や翌朝の食欲低下につながります。

生活習慣病にも影響
朝食を食べないと、昼食や夕食の食事量や間食が増えやすくなり、血糖値の急激な変動や脂肪の蓄積を招き、生活習慣病のリスクを高める要因となります。

便秘改善効果も
朝食を摂ると、胃や腸が刺激され、排便を促します。毎朝できるだけ同じ時間に朝食を摂ると、体内のリズムが整い、排便習慣が整いやすくなります。

朝食の選び方
主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(卵・豆腐・肉・魚など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえ、栄養バランスを整えましょう。特に朝食では、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。手軽に摂れる乳製品(牛乳・ヨーグルト)や野菜・卵料理をいつもの朝食にプラスしてみましょう。



◆ご用心！暮らしのトラブル かしこい消費者

二十歳のつどい(旧成人式)の晴れ着レンタル 早期契約や強引な勧誘に注意！

晴れ着レンタルは、1～2年先の早期契約をするケースが見られ、様々なトラブルが起きている。数年先の使用でも契約は有効であり、キャンセル料についても契約内容に従うことになっているため注意が必要です。

【事例1】2年先の二十歳のつどい用に振袖のレンタルを申し込んだが、他で気に入った着物を見つけたのでキャンセルしたい。しかし、成約後30日以内のキャンセルは50%のキャンセル料が必要と言われた。2年先なのに50%のキャンセル料は高いと思う。

【事例2】振袖レンタル店で、高校生の娘が好きなものを聞かれるまま試着した。店員から「今日決めないと、この振袖は着られないかもしれない」といわれ、仕方なく予約した。価格を明示せずどんどん決めさせる強引な勧誘だ。

<ひとことアドバイス>
▷「今だけのお得なキャンペーン」「好みのデザインがなくなる」など急かされても焦らず、その場で契約することは避けましょう。特に早期契約では、気が変わったり業者の倒産などのリスクもあるため、十分に検討しましょう。
▷契約の際は、衣装などのレンタルされる商品の内容や料金、着付けや写真撮影などレンタル以外のサービス内容や料金、レンタルの期間、契約の成立時期、解約条件やキャンセル料などをよく確認しましょう。

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係(☎40-8255)