

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は5月22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 検診世帯調査票で既に申込されている方には別途案内を送付します。新たに申し込みたい方はお問合せください。※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

期日	対象地区
7/16(木)	柗塚一(隣組38組～)、柗塚二
7/22(水)	宮崎、露橋、関根、沖田、鍋田
7/30(木)	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
7/1(水)	蒲生田、郡山中	南陽検診センター【対象地区限定】
7/16(木)	足軽町、久保、桐町(宮内)、横町(宮内)、仲ノ丁、菖蒲沢町、宮町、田町(上、下)、柳町(上、中、下)	宮内公民館
7/17(金)	新町、別所町、黄金町、南町(上、中、下)、富貴田	
7/28(火)	新丁、東町(上、下)、吉野町(上、下)	
7/29(水)	本町、清水町(宮内)、六角町(上、中、下)、和泉町(一、二)、内原、砂子田	
7/30(木)	錦町、旭町(宮内)、桜田金山全地区	

南陽東置賜休日診療所 ☎40-3456

■7月の診療日
 5(日)、12(日)、19(日)、20(月)、26(日)

■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



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、こころ整骨院
 ■参加料 1回400円
 ◆お住まいの地区の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 7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	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば ☎59-4333
ゆったりくらぶ 2(木) 14時～15時30分 健康長寿センター	①1日(水) 介護予防体操 10時～11時 ②21日(火) 元気運動 13時～14時 ■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館
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)	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所 ☎40-2776
転倒防止体操(やじろべえ) 6(月)・27(月) 12時40分～14時 健康長寿センター	漆山公民館 27(月)13時～14時
9(木)・23(木) 12時40分～14時 沖郷公民館(防災センター)	中川公民館 14(火)13時～14時
■参加料 1,000円/月	活き活き貯筋教室 ◆嵐田接骨院 ☎43-4812
	◆太子堂鍼灸整骨院 ☎49-7531

るーむ花(祝日休み) ◆花工房 ☎43-3364	小物づくり教室 毎週水曜日 10時～正午、 13時～15時
■料金 実費材料代	趣味のソーイング教室 毎週木曜日 10時～正午、 13時～15時
活き活きホグレル教室 ◆太子堂鍼灸整骨院 ☎49-7531	

市民の健康づくりを応援する「健康なよう21(第3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**

歯と口の健康を守ろう！
オーラルフレイル予防と子どもの健やかな成長のために

歯と口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の機能低下(フレイル)や介護が必要な状態になる原因の一つと言われています。歯と口の環境を良く保つことは、介護予防にもつながります。

日頃のケアのポイント

- ▷丁寧な歯みがきと、デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間清掃を習慣にする。
- ▷口腔体操や唾液腺マッサージを取り入れる。
- ▷定期的に歯科検診を受ける。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます
 チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に当てはまる場合は、オーラルフレイルに該当します。

質問	該当あり	該当なし
自身の歯は何本ありますか？(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることはありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会 オーラルフレイルを知っていますか？

子どもの歯と口の健康

本市の令和7年度の保育施設歯科健診結果では、むし歯有病率が年少児3.8%、年中児9.5%、年長児19.9%と年齢とともに急激に増加しています。乳幼児期のむし歯は大人になってからむし歯になりやすくなるなど、大きな影響を与えます。日頃の仕上げ磨きだけでなく、乳幼児期からのフッ素含有の歯磨き粉の使用と、かかりつけ歯科医への定期受診が重要です。

ご用心！暮らしのトラブル
そのメール、本当に「市役所」からですか？
— 慌ててリンクを押す前に、1分だけ疑ってください —
 かしこい消費者

最近増えている「偽メール」の具体例

- ▷市役所(市民税課など)を騙る 「税金の納付期限が過ぎています」「差押予告」「還付金があります」
- ▷金融機関・カード会社を騙る 「不正利用の確認」「本人確認の手続きをお願いします」「未払いがあります」
- ▷ネットショッピングを騙る 「ID・パスワードの更新手続き」「未払い請求の案内」

ここに注目！見極めるポイント

- ▷送信元のメールアドレス 市役所なのにフリーメールや無関係な英数字
- ▷メール内のリンクに誘導している 「こちらから支払い」「PayPayで今すぐ納付」
- ▷急がせる内容 「今日中に」「法的措置」など、即座の行動を迫り不安を煽る
- ▷不自然な日本語 誤字脱字、変な漢字が使われている、違和感がある表現

被害に遭わないための「3つの鉄則」

- ① リンクは絶対に開かない
メールの本文にあるURLは押さず、公式サイトを検索するか、専用アプリから確認してください。
- ② 個人情報を入力しない
暗証番号やクレジットカード情報をメール経由で入力させることは、公的機関ではありえません。
- ③ まずは相談する
「怪しい」と思ったら公式サイトから窓口へ確認する。入力する前にご家族に相談する。

不安があれば警察や消費者生活センターへご連絡ください。
 ◆山形県消費生活センター ☎023-624-0999 ◆警察相談専用電話 #9110

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係 ☎40-8255