

◆＝問合せ・申込先

※掲載内容は 7 月 24 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

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

■対象

①20歳以上の女性②40歳以上の女性

期日	対象地区	場所
9/2(水)	中ノ目、郡山東、郡山中	南陽検診センター
9/8(火)	漆山（1組～10組）	
9/24(木)	漆山（11組～20組）	

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
9/4(金)	花見町、桜木町二、石田、三間通	南陽検診センター 【対象地区限定】
9/28(月)	桜木町一、桜木町三、桜木町四	
9/29(火)	二色根、若葉町、上野	

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。
一人一人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 9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

3日(木)
14時～15時30分
■場所 健康長寿センター

転倒防止体操(やじろべえ)
7日(月)・28日(月)
12時40分～14時
■場所 健康長寿センター

10日(木)・24日(木)
12時40分～14時
■場所 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
■場所 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
■場所 健康長寿センター

■参加料 1,000円/月

男の料理教室～そば打ち～
■期日 10月2日(金)
■定員 8人(先着順)

(9)  8.8.1

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

①2日(水) 介護予防体操 10時～11時
②15日(火) 元気運動 13時～14時

■持ち物 飲み物 ■会場 市民体育館

わくわく健康教室
◆接骨師会健康サポート
事業所(☎40-2776)

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、
13時～15時

毎週木曜日 10時～正午、
13時～15時

毎週水曜日・金曜日 13時～15時

漆山公民館

28日(月)13時～14時

中川公民館

8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

活き活きホグレル教室
◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)

毎週水曜日・金曜日
13時～15時



南陽東置賜休日診療所
(☎40-3456)

9月の診療日
6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(月)、
22日(火)、23日(水)、27日(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・熱等の症状のある方、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。
※担当医師等は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





献血 (400mlのみ)

健幸ポイント参加の方に10ポイントを付与します。

期日	受付時間	場所
8/26(水)	9時30分～11時30分 13時～15時30分	南陽市役所
9/20(日)	10時～正午 13時30分～16時	ヤマザワ南陽店

■対象 男性は17～69歳、女性は18～69歳の体重50kg以上の方(65～69歳の方は60～64歳のときに献血したことがある方)

■持ち物 ▷身分証明書(運転免許証等)
▷献血カードまたはアプリ「ラブラッド」
(お持ちでない方も可能です)

市民の健康づくりを応援する「健康ななよう21(第3次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課けんこう係
(☎40-1691)

節度ある飲酒を心がけましょう

厚生労働省では、「生活習慣病のリスクを高める量」を1日あたりの平均純アルコール摂取量で男性は40g以上、女性は20g以上としています。令和6年度に実施した健康ななようアンケートによると、男性16.8%、女性11.4%の方が「生活習慣病のリスクを高める量」を飲酒していました。このような飲酒を続けていると、生活習慣病だけでなく他の健康問題や暴力・虐待・事故等の深刻な社会問題を引き起こすリスクが高くなることがわかっています。アルコールへの理解を深め、お酒との付き合い方を見直してみましょう。

純アルコール量 20g程度の飲酒量	ビール(中びん)	日本酒	焼酎	缶チューハイ	ウイスキー	ワイン
	1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	1.5缶 (520ml)	ダブル 1杯 (60ml)	グラス 1.5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。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

(男性)	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日			生活習慣病のリスクを 高める飲酒量		
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					
(女性)	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日		生活習慣病のリスクを高める飲酒量			
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

厚生労働省．標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

つくろうよ週に2日は休肝日

2単位のお酒（ビール：中瓶2本、日本酒：2合）を肝臓で分解するために、個人差はありますが、平均6～7時間前後かかると言われています。お酒を飲むと、寝ている間も肝臓が働くこととなります。肝臓を毎日連続して酷使すると障害が出てきます。週に2日は肝臓を開放して休める、いわゆる「休肝日」を設けましょう。

アルコールは脱水を招きます

アルコールには利尿作用や発汗作用があり、体の水分を排泄する働きがあるため脱水を起こしやすくなり水分補給としては適していません。飲酒后、水分補給をしないで寝てしまったり、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。お酒を飲む際は、乾杯前や飲んでいる最中、就寝前に、水を意識して飲むことで脱水と飲み過ぎを防止しましょう。

20歳未満の方に
飲酒させない環境づくりに努めましょう



ノンアルコール飲料の販売が増加傾向にあります。飲酒を助長する恐れがあるので、ノンアルコールでも20歳未満の方に勧めないように、周囲の大人が気をつけましょう。

＼ご用心！暮らしのトラブル／

かしこい消費者

「簡単に儲かる」その話、本当に信じて大丈夫ですか？
— 全世代で急増中！投資・副業のトラブルに注意—

「1日10分で稼げる」「暗号資産(仮想通貨)で確実に儲かる」……。そんな魅力的な言葉をきっかけにした消費者トラブルが、年齢を問わず多発しています。特にこんな言葉を聞いたら、まずは「怪しい」と疑ってください！

要注意！5つの危険なキーワード
必ず 儲かる / 確実に 稼げる / 楽して 収入アップ / 簡単 スマホ副業 / 高利回り (元本保証)

ここもチェック
最近はSNSで知り合った人からの勧誘や、「借金をしてでも元が取れる」と言われて被害に遭うケースが急増しています。

世の中に「簡単・確実に」儲かる話はありません！！
高利回り(リターン)の裏には、必ずそれに見合う「高いリスク(損失の危険)」が潜んでいます。おいしい話を持ちかけられたら、その場で契約や支払いをせず、まずは冷静になりましょう。

支払ってしまった、被害に遭ったかも…

やり取り画面(LINEやSNSの履歴)、振込明細などは消さずに必ず残してください。
「騙されたかも」と気づいたら、一刻も早く相談窓口へご相談ください。

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係(☎40-8255)

(9)  8.8.1

8.8.1  (8)