◆＝問合せ・申込先
※掲載内容は10月26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。

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
12/3㈭	富貴田、錦町、旭町（宮内）、新丁、本町
12/9㈫	桜田、清水町、六角町（上、中、下）、吉野町（上、下）
12/14㈰	和泉町（一、二）、東町（上、下）、内原、砂子田

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）

医療　南陽東置賜休日診療所（☎４０－３４５６）



■**12月の診療日**
6㈰、**13**㈰、**20**㈰、**27**㈰、**31**㈭
■**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、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もあります。
※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。

健康　献血（400mlのみ）

健幸ポイント事業参加の方に10ポイントを付与します。

期日	受付時間	場所
12/10㈭	9時30分～11時30分	南陽市役所
12/13㈰	9時30分～正午 13時30分～16時	マックスバリュ南陽店

■**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）

地域包括支援センター 12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㈭
13時30分～15時
■**場所**　シェルターなんようホール

転倒防止体操（やじろべえ）
7日㈪・**21日**㈪
12時40分～14時
■**場所**　健康長寿センター
10日㈭・**24日**㈭
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

料理教室（要申込み）
4日㈮ 沖郷 健康長寿センター
8日㈫ 吉野 吉野公民館
11日㈮ 宮内 健康長寿センター
18日㈮ 赤湯 健康長寿センター
10時～正午
■**参加料**　500円/回

趣味のいきがい教室　◆太陽の里ふたば（☎５９－４３３３）

①2日㈬　介護予防体操　10時～11時
②15日㈫　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）

漆山公民館
21日㈪13時～14時

中川公民館
8日㈫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

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

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）
毎週水曜日・金曜日
13時～15時

糖尿病・高血圧は予防できます！



令和6年度特定健診結果では、血圧有所見者59.3%、血糖有所見者76.1％といずれも県平均と比較して高くなっています。
糖尿病や高血圧は、初期にはほとんど症状はありませんが、そのまま放置すると、腎臓病や視力低下、脳卒中、心筋梗塞など重大な病気につながることがあります。

今日からできる5つの予防

①野菜から食べよう！



・野菜は1日350gを目標
・食事は腹八分目
・甘い飲み物、お菓子は控えめに

②運動習慣を身につけよう！

・運動不足は生活習慣病の原因です。
・自宅で出来る運動や10分多く歩くなど無理のない範囲で運動を取り入れましょう！
・座りっぱなしの時間が長くなっていませんか？ 30分に1回は立ち上がりましょう。



③減塩を心がけよう！

南陽市は塩分摂取量が多い地域と言われています。

減塩のポイント
・ラーメンのスープは飲み干さない。
・漬物は食べ過ぎない。
・だし・香辛料を活用する。
・減塩しょうゆを使う。

④体重を増やさない

・肥満は高血圧や高血糖の原因です。
・適正体重を維持しましょう。食べ過ぎや飲みすぎに注意！



⑤年に1回は健診を受けましょう！

・糖尿病や高血圧は健診で早期発見できます。
・健診結果の確認や必要時は医療機関を受診しましょう。



リスクを高める生活習慣

睡眠不足 ストレス
睡眠や休養も健康の大切な要素です。休日も睡眠リズムを崩さないようにしましょう。



喫煙
動脈硬化を進める原因になります。

