

◆=問合せ・申込先

※掲載内容は4月23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・担当に直接お問い合わせください。

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い合わせください。※年齢は令和7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
6/3(月)	二色根、若葉町、花見町
6/12(水)	俎柳、長岡
6/18(火)	桜木町一、桜木町三
6/20(木)	桜木町二、桜木町四
6/25(火)	大橋、石田、三間通、上野

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
6/6(木)	川樋、新田	中川公民館
6/7(金)	釜渡戸、小岩沢、元中山	

地域包括支援センター 6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

6(木)・20(木)
13時30分～16時
赤湯温泉湯こっと(入浴希望の方は、入浴料300円)

転倒防止体操(やじろべえ)

3(月)・17(月)
12時40分～14時
健康長寿センター

13(木)・27(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



献血 (400mlのみ)

期日	受付時間	場所
5/12(日)	10時～正午 13時30分～16時	ヤマザワ南陽店
5/21(火)	9時30分～11時30分 13時～15時30分	南陽市役所
6/16(日)	10時～正午 13時30分～16時	ヨークベニマル南陽店

- 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(免許証等)、献血カード(お持ちの方)

**元気な生活ができる身体を取り戻す！
「短期集中予防サービス」参加申込受付中**

歩くのが億劫になった、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。

①②どちらかの教室を選択し、自身に合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) ■参加料 1回400円

①【筋力アップ教室】	②【ほなみ楽々筋力教室】
場所：接骨師会健康サポート事業所	場所：ほなみ荘
曜日相談13時～14時	日曜10時～11時30分

◆福祉課介護業務係(☎40-0610)

趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)

- ①5(水) 介護予防体操 10時～11時
- ②18(火) 元気運動 13時～14時
- ③26(水) フラワーデザイン 10時～11時
- 持ち物 ①②飲み物③水切りばさみ ■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
24(月)13時～14時

中川公民館
11(火)13時～14時

生き生き貯筋教室
◆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
趣味のソーイング教室
毎週木曜日 10時～正午、
13時～15時

生き生きホグレル教室
◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
毎週水曜日・金曜日
13時～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

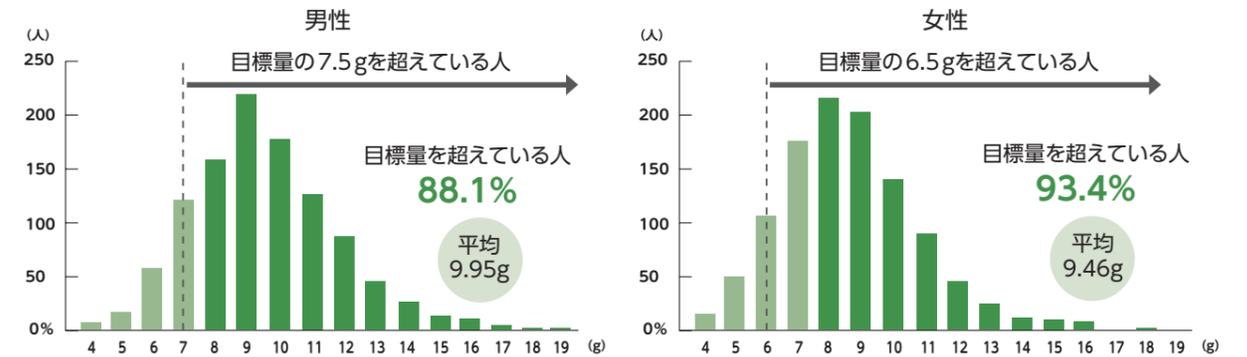
◆すこやか子育て課すこやか係
(☎40-1691)

きっと役立つ。 **くらしの情報局**

南陽市の健康課題は高血圧です

南陽市国保特定健診結果より血圧の有所見者(収縮期血圧130以上または拡張期血圧が85以上の方)が64.5%と高く、県内で5位となっています(県平均は57.3%)。推定食塩摂取量検査の結果では、男性で8割、女性で9割の方が目標量を超えています。また、外来で医療費の高い疾病は糖尿病に続き高血圧症が2位となっています。

■令和5年度推定食塩摂取量検査結果まとめ 食塩平均摂取量の分布(25歳以上) …南陽市国民健康保険特定健診・人間ドック受診結果より



高血圧状態が長く続くと… 血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く硬くなります。これが、高血圧による動脈硬化で、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因になります。

高血圧を予防・改善するためには

- 「適塩」を心がける
減塩のポイント
・みそ汁は具沢山にして、なるべく1日1杯に
・麺類の汁はなるべく残す
・栄養成分表示を見て減塩の商品を選ぶ
などがあります。ご自分に合った取り組みで、おいしく・楽しく!適塩生活を続けましょう。

- 適度な運動も高血圧予防に効果的
運動をすると一時的に血圧が上がりますが、時間の経過とともに血圧を下げる物質が増えるなど結果として血圧が下がりやすくなります。適度な運動習慣を身に付けて高血圧を予防しましょう。

6月12日(水)にお宝ウォーキング in 漆山を開催します。詳細は5月16日号をご覧ください。

かしこい消費者

令和6年度消費者月間統一テーマ 「デジタル時代に求められる消費者力とは」

デジタル化が急速に進み、利便性が増す一方、リスクも多様化しています。その中で、SNSなどを通じた投資や副業といった「儲け話」をきっかけとした消費者トラブル(※)が依然として後を絶ちません。安全・安心かつ豊かな消費生活を送るために、日頃から消費者トラブルについての情報を収集し、被害にあわない力をつけましょう。※今年3月には南陽市でも詐欺被害が発生しました。

【事例】●SNSで知り合った人から暗号資産の取引を勧められて、指定された口座に現金を振り込んだ。その後から連絡がつかなくなってしまった。
●有名人が投資で儲けたというSNS上の広告を見て興味を持ち、サイトに申し込んだ。投資をしたが全く利益が出ず、そのうち業者とも連絡が取れなくなった。

■暗号資産とは
インターネットでやり取りされる通貨のような機能をもつ電子データです。日本円や米ドルのように、国がその価値を保証している「法定通貨」ではありません。取引内容やリスクについて十分理解できなければ取引や契約をしないでください。

■ここに注意
▷ SNSなどで知り合った相手から暗号資産の投資を勧められたら、まずは詐欺を疑ってください。
▷ 「簡単に儲かる」「気軽に始められる」と強調するインターネット広告やSNSの情報を安易に信じるのは危険です。

投資詐欺は送金後に相手と連絡が取れなくなる可能性があり、一旦払ったものを取り戻すことは極めて困難です。少しでも不安に思ったら消費生活相談窓口にご相談ください。

南陽市消費者の会

◆市民課生活係(☎40-8255)