

健康
応援！減塩&バランス食で健康に！
店頭イベントのお知らせ

「高血圧の日」減塩イベント

5月17日の「高血圧の日」に向け、亀田製菓(株)とヨークベニマル田島店の協力のもと減塩イベントを開催します。健康づくりのため、減塩食品の活用を考えてみませんか？

【日時】 5月16日(土)、17日(日)
午前10時～正午・午後1時～午後3時

【場所】 ヨークベニマル田島店

【内容】 ◇減塩商品お買い上げでガラポン
A賞：減塩皿2枚セット(5名様)
B賞：プレゼントセット(10名様)
C賞：減塩商品(20名様)
◇減塩亀田の柿の種・亀田の柿の種の食べ比べ

【問合せ】 健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

「食育月間」チラシ配布

毎年6月は「食育月間」です。健康な身体を維持して生活するために、「バランスのよい食事」をとるように心がけましょう。「食育月間」における取り組みとして、減塩&野菜を食べよう一声運動を行います。

【日時】 6月1日(月)
午前10時～正午

【場所】 ヨークベニマル田島店
リオンドール田島バイパス店

【内容】 食生活改善推進員による「野菜を食べようチラシ」「春野菜レシピ集」の配布、キューピーマヨネーズサンプルプレゼント

【問合せ】 健康福祉課 健康増進係
電話 0241-62-6180

つながる
話せる気軽に話せるカフェへようこそ！
「認知症カフェ」開催のお知らせ

「脳げんきカフェ」

脳げんきカフェは、認知症やその予防方法について学んだり、軽体操や手遊びなどを行いながら参加者同士で気軽に交流する場です。認知症の方やその家族、認知症を予防したい方や認知症について知りたい方など、どなたでも参加できるカフェです。

専門のスタッフも参加しますので、認知症や認知症介護に関する相談も受けています。

開催日などの詳細は下記までお問い合わせください。

【問合せ】 南会津町地域包括支援センター
田島地域 電話 0241-64-5035
西部地域 電話 0241-76-7131

「オレンジカフェ」

認知症のことや介護のことなど気軽にお話してみませんか？認知症に関心がある方、男性介護者、女性介護者、もの忘れが気になる方、誰でも参加できます。認知症の勉強会や手先を使った活動も行います。

【日程】 毎月第3金曜日
午前10時～午前11時30分
(5月のみ第4金曜日)

【場所】 南会津町役場

【参加料】 無料

【持ち物】 マスク、活動時の老眼鏡(必要な方)

【問合せ】 グループホーム花南会津 担当：湯田
電話 0241-62-8700

健診の
ススメ

年に一度、自分の体を見つめ直してみませんか？



6月から町の総合健診(特定健診・がん検診等)が始まります。健康を維持するためには、年1回の健診(検診)が必要です。生活習慣病の早期予防・早期発見のため、町の総合健診をご活用ください。

【総合健診】 40～74歳の国民健康保険加入者及び「令和8年度がん検診・健康診査申込書」で各種検診を申し込まれた方には、各資材を配付します。まだ申し込みされていない方でも受診できますので、お気軽にお問い合わせください。

【日程】 町から各ご家庭にお配りしている「令和8年度南会津町健診(検診)事業日程表」をご覧ください。

【健診(検診)内容】

健診の種類	対象者	受診料金
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者(40・45・50・55歳の方は無料) ※健診当日に加入者であることが条件です。	1,000円
胸部レントゲン検査 (肺がん検診・結核検診)	40歳以上の方	500円
胃がん(バリウム)検診	30歳以上の方	1,500円
大腸がん検診	35歳以上の方	300円
肺がん(カクタン)検診	40歳以上で過去に喫煙歴のある肺がんのハイリスクの方	700円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
肝炎検診	過去に検査を受けたことのない40歳以上の方	500円
歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳の方	500円

※国民健康保険加入者として「特定健診」を受診した方で、健診当日の資格喪失が判明した場合は、健診費用全額を負担していただきます。

※特定健診はすべての基本項目の受診をお願いします。(一部項目のみの受診はできません)

年に一度の健診(検診)がなぜ必要なんだろう？

自分では、病気に気づけないからです！

生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。「昨年異常なしだったから」「健康だから」「症状がないから」と思っている、体の中で病気が進行していることもあります。

病気を見つける目安が1年だからです！

健診間隔を1年以上空けてしまうと、知らず知らず病気が進行し、早期発見の時期を過ぎてしまうおそれがあります。そのため、毎年受診することが大変重要です。

早期発見が重要です！

自覚症状が出てからの受診では、病気が進行し、重症化などのリスクが高くなります。健診(検診)で病気を早期に見つけて治療や生活習慣の改善をすることが、時間もお金も一番かからないのです。

他の病気が見つかる可能性があります！

医療機関では、治療中の病気に必要な検査を行います。血液検査だけでは総合的な検査をしているとは限りません。治療中以外の病気の早期発見・早期治療のためにも健診(検診)を受診しましょう。

【申込み・問合せ】 健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180 伊南総合支所 町民課 住民係 電話 0241-76-7713