

がん検診のお知らせ

平成22年度の集団検診の日程は今回が最終です。
まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。

胃がん・肺がん検診

対象 40歳以上の方
日時 1月25日(火) 午前9時～10時
場所 ひまわり会館

※乳がん検診は2年に1回の検診です。

日時 1月19日(水) 午前9時～10時・午後1時30分～2時30分
場所 ひまわり会館

乳がん・骨粗しょう症検診

対象 乳がん検診は40歳以上の女性、骨粗しょう症検診は20歳以上の女性
※乳がん検診のみ要予約です。
(午前・午後定員各40人)

子宮頸がん検診

対象 20歳以上の女性
※子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。
実施期間 3月末まで(診療時間内)

場所

▼市内医療機関 阿南共栄病院
(要予約)・阿南医師会中央病院
(要予約)・稲井産婦人科医院・木下産婦人科内科医院・森内科胃腸科

▼市外医療機関 市外産婦人科
(くわしくはお問い合わせください)。なお、問診票が必要です。保健センターに取りに来てください。

持参するもの がん検診等受診券(平成22年6月末に郵送済み)のハガキ、健康手帳、被保険者証等(高齢受給者、後期高齢者医療制度加入者、阿南市国民健康保険加入者の方は各検診が無料になります。)

女性特有のがん検診「無料クーポン券」の有効期限は2月末までです。

女性特有のがん検診を受診の際は、無料クーポン券(平成22年7月に発送済み)をご利用ください。

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日までに次の年齢に達した方

子宮頸がん検診対象者

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳

乳がん検診対象者

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳

申し込み・問い合わせは保健センター(☎22-1590)へ

高血圧予防栄養講座

「ちよつと高めを放っておくと大変なことになりますよ」

対象 市在住の65歳以上の方で血圧治療をしていない方

日時 2月3日(木) 午前10時～午後1時

場所 ひまわり会館

内容 講義と調理実習

参加費 400円(調理実習費)

募集人数 30人(要申込)

申込締切日 1月20日(木)

脳卒中予防栄養講座

～脳卒中になりやすい
食事をしていないか
チェックしませんか～

対象 市在住の65歳以上の方
※平成22年11月18日の講座に参加された方はご遠慮ください。

日時 1月20日(木) 午前10時～午後1時

場所 ひまわり会館

内容 講義と調理実習

参加費 400円(調理実習費)

募集人数 30人(要申込)

申込締切日 1月6日(木)

心の健康講演会

ストレス社会の現代の中で、心の健康を維持していくにはどうしたらいいのでしょうか。診察に携わる傍ら、患者さんの回復過程において、現代のストレス社会をどう生きていくかについての講話です。

日時 1月24日(月) 午前10時30分～正午

場所 文化会館2階 視聴覚室

演題 「診察室から(こころの健康)を考える」

講師 たけひさ医院院長 武久美奈子さん

※入場無料・申込み不要

糖尿病講演会

糖尿病の診断基準が変わりました。この機会に、糖尿病についての理解を深め、健診の重要性について学びましょう。

日時 1月27日(木)

午後1時30分～午後3時

場所 ひまわり会館

演題 「忍びよる糖尿病」

－健診の重要性－

講師 川島病院名誉院長 島 健二さん

※入場無料・申込み不要

講座・講演会の申し込み・問い合わせは
保健センター(☎22-1590)へ

達者でおこな健康教室

人と人とのふれあいを大切にしながら楽しめて、ためになる高齢者の憩いの場です。お気軽にご参加ください。

時間 新野・中野島・那賀川・桑野・福井・大野・椿地区での開催は、午前10時～11時30分、椿泊地区は午後2時～3時30分、その他の地区では、午後1時30分～3時です。

内容 血圧測定、検尿、健康相談や阿波踊り体操のほか、「楽しい絵手紙作り」も行います。
持ってくるもの 健康手帳（無い方は交付します。）

問い合わせは 保健センター
(☎22-1590)へ



達者でおこな健康教室のようす。

とき ところ

25日(火)	24日(月)	17日(月)	14日(金)	12日(水)	11日(火)	5日(水)	4日(火)	とき	ところ
椿泊老人憩いの家	橋町総合センター	長生公民館	羽ノ浦公民館	加茂谷総合センター	那賀川社会福祉会館	中野島公民館上中分館	宝田公民館		
橋公民館	大野老人憩いの家	福井町総合センター	桑野コミュニティセンター	ひまわり会館	ひまわり会館				

阿波踊り体操教室

運動不足の方、メタボが気になる方、足腰の衰えが気になる方におすすめです。一緒に阿波踊り体操をしましょう。

日時 1月7日(金) 午前10時～11時(受付・9時30分)

場所 ひまわり会館
講師 阿波踊り体操指導員
対象 どなたでもどうぞ

※入場無料・申込み不要
問い合わせは 保健センター
(☎22-1590)へ

高齢期からの筋力アップ体操教室

加齢と共に低下する筋力を適度な運動で維持向上し、転ばない足腰を手に入れましょう。

日時 1月13日(木) 午前10時30分～11時30分(受付・10時)

※10時20分から体力測定(下肢筋力)をします。

場所 ひまわり会館
講師 健康運動指導士 井上澄さん

対象 65歳以上で運動制限のない方
持ってくるもの 健康手帳（無い方は交付します。）

※入場無料・申込み不要
問い合わせは 保健センター
(☎22-1590)へ

1月 献血実施一覽

日	採血場所	所在地	採血時間
19日(木)	阿南市消防本部	辰巳町	10:00～11:00
20日(木)	道の駅公方の郷なかがわ	那賀川町	10:00～11:30
	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00～16:30

※400ml 献血のみの実施です。
※一般の方のご協力もよろしくお願いします。
問い合わせは 徳島県赤十字血液センター
(☎088-631-3200)へ

あつ、その咳、そのくしゃみ
咳エチケットしていますか？

これからの季節はインフルエンザウイルスが活発になります。

自己防衛をしっかりして

寒い冬を元気に乗り切りましょう。

●人込みは避けましょう。

●家に帰ったときは手洗いやうがいをしてきましょう。

●咳、くしゃみ等の症状がある人は必ずマスクを付けて「咳エチケット」を心掛けましょう。

●栄養に気を付けてバランスのよい食事をとりましょう。

●睡眠を十分とり体力をつけておきましょう。

問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ

第27回阿南健康マラソン大会参加者募集

日時 2月27日(日) 午前9時30分開会(10時スタート)

会場 スポーツ総合センター

コース 北ノ脇・淡島シーサイドコース

種目

①小学生の部3キ(男女別)

②中学生の部3キ(男女別)

③高校一般の部10キ(男女別)

④壮年の部10キ(男女別)

参加資格 小学4年生以上

募集定員 申込順に受け付けます。

▼3キコース100人(申込順)

▼10キコース400人(申込順)

参加料 無料

申込期間 1月4日(火)～2月10日(木)

問い合わせは スポーツ振興課 (☎22-3394) へ

