

健康いきいき情報



11月の健康体操教室

(会場：ひまわり会館)

※教室の30分前から健康チェックをしていますので、必ず受けてください。

※体調の悪い方は、体操への参加をお断りすることがあります。

※教室へは、体操のできる服装でお越しください。

問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ

教室名	日	時間	内容	対象年齢	講師	持参物
阿波踊り体操教室	11日(金)	受付・健康チェック 9:30~ 教室 10:00~11:30	阿波踊り体操 (基本編、メタボリック クシンドローム予防・ 改善編ほか)	どなたでも	徳島大学大学開放 実践センター 教授 田中俊夫さん	・タオル ・飲み物
高齢期からの 筋力アップ体操教室	17日(木)	受付・健康チェック 10:00~ 教室 10:30~11:30	筋力をつけるための体 操を椅子に座って行い ます	65歳以上	健康運動指導士 井上 澄さん	・タオル ・健康手帳 ・飲み物

達者でおるな健康教室

人と人とのふれあいを大切にしながら、楽しくするためにすることが盛りだくさんの高齢者(おおむね65歳以上)の憩いの場です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

28日(月)	22日(火)	14日(月)	11日(金)	9日(水)	8日(火)	2日(水)	1日(火)	10月			
橋町総合センター	大野老人憩いの家 橋泊老人憩いの家	橋公民館 長生公民館	福井町総合センター	羽ノ浦公民館	桑野コミュニティセンター	加茂谷総合センター	那賀川社会福祉会館	ひまわり会館	中野島公民館上中分館	宝田公民館	新野公民館

時間 新野・中野島・那賀川・桑野・福井・椿・大野地区での開催は、午前10時~11時30分、橋泊地区は午後2時~3時30分

健康相談のお知らせ

今月は体組成を測定します。自分の基礎代謝量や内臓脂肪の状態などを知り、生活習慣病の予防等健康管理にお役立てください。

日時 11月4日(金) 午前10時~11時
場所 ひまわり会館

※素足で測定します。
※ペースメーカー装着者は測定できません。

問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ

栄養講座「ヘルシーバランス食」の受講生募集

「バランス食の基本と簡単にできるコツ」

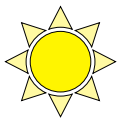
対象 市内在住の40歳以上の方
日時・場所 ①11月25日(金) 午

その他の地区では、午後1時30分~3時です。
内容 血圧測定、検尿や阿波踊り体操のほか、株ちゃんの楽しい若返り体操があります。
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

高齢者インフルエンザ予防接種

前10時~午後1時(那賀川社会福祉会館) ②12月16日(金) 午前10時~午後1時(ひまわり会館)
内容 講義と調理実習
募集人数 各日30人
参加費 400円(調理実習費)
申込締切日 ①11月15日(火) ②12月6日(火)(事前申込みが必要)
申込み・問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ

対象者 ▼阿南市に住民票を有する65歳以上の方▼60歳~65歳未満の方で心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方▼ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
接種期間 11月1日(火)~平成24年1月15日(日)(休診日除く)
料金 1800円(生活保護世帯の方は無料)
接種費用負担回数 1回
実施場所 市内の委託医療機関
持ってくるもの がん検診等受診券および65歳以上インフルエンザ予防接種券
問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ



「大腸がん検診は簡単です」

NPO法人AWAがん対策募金 理事長 勢井 啓介さん

“がん検診に行きましょう”と言っても、何でそんな必要があるのかと思ってしまいがちです。私も以前は行かない理由ばかりをみつけていました。

ところが8年前、大便の出が格別悪いので、かかりつけの病院で診察を受けることに。医師からは、食事の改善や整腸剤を飲む指導を受けました。ところが、何カ月経っても調子が改善されないで、胃腸内科で診てもらいました。

結果、S状結腸がんと診断されました。しかもステージ4と進行しており、肝臓や肺にも転移していました。治療・仕事・日常生活は本当に大変な毎日でした。

現在は完治していますが、あの時検診を受けておれば治療も簡単で後遺症も無く普通の生活ができたと後悔しています。

検診はいたって簡単です。ぜひ、大腸がん検診を受けてください。仮に、大腸がんの疑いという検査結果が出ても慌てることはありません。県内のがん診療連携拠点病院（専門的ながん医療の病院で、徳島大学病院・徳島県立中央病院・徳島市民病院・徳島赤十字病院）では、治療実績などが公開され、別の病院の意見を聞く体制も整っておりますので、ご自身が納得したうえで治療を受けることが可能です。

大腸がん検診実施期間 11月1日(火)～12月15日(休)

実施場所 市内医療機関 **対象** 40歳以上の市内在住の方
費用 1,100円（阿南市国民健康保険加入者、高齢受給者、後期高齢者医療制度加入者、大腸がん検診無料クーポン券対象者は、検診料が無料になります。）

問い合わせは 保健センター（☎22-1590）へ

阿南市国民健康保険加入者の特定健診

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）あるいはその予備群を早期に発見し、自覚症状のない段階から、生活習慣の改善を行うことを目的としています。一年に一度は健診を受けて、健康づくりに活かしましょう。

受けてトクトク特定健診

特定健診・特定保健指導の実施率などには目標が設けられており、その目標の達成率は、今後、後期高齢者医療制度への支援金の額に反映されます。そのため、特定健診を受ける方が少ないと、皆さんが支払う保険料が上がる可能性があります。

特定健診の受診率の目標は平成24年度で65%です。あと、約37%（約5,200人）の受診が必要です。

特定健診を受診すると、その結果によって医師、保健師、管理栄養士などの専門家から一人ひとりに合った指導が行われます。

自分の生活習慣のどこに問題があるかを見直し、改善していくためにも、まずは、健診を受け、健診数値が表す自分自身の身体の状態を理解した上で、生活習慣の改善に向けた行動を始めましょう。

医療機関および集団健診において 特定健診を12月末まで実施中です！

問い合わせは 保険年金課（☎22-1118）へ

■子育て支援合同運動会
日時 11月15日(火)
場所 橘港中浦緑地運動場
対象者 市内在住の未就園児（利用施設で申し込みをしている方が参加できます。なお運動会当日は、各支援施設は閉所しています。）
※くわしくは利用施設にお問い合わせください。

地域子育て支援センターだより
お子さんがすこやかに成長することを願い、育児を支援しています。無料で施設を開放していますので、お気軽に遊びに越してください。子育て相談も各施設で随時行っています。



子育てひろば

なかよしひろば
(平島こどもセンター) ☎21-2002
日時 平日 午前9時～午後2時
1日(火) リズムで遊ぼう
8日(火) お話のポケット
15日(火) 運動会・緑地運動場
22日(火) みんなで遊ぼう
29日(火) お誕生会

ふれあいひろば
(橘保育所) ☎27-1441
日時 平日 午前8時30分～正午・午後2時30分～4時
1日(火) みんなで遊ぼう
8日(火) お話いっぱい
15日(火) 運動会・緑地運動場
22日(火) 作って遊ぼう
29日(火) お誕生会

こいのぼりひろば
(今津こどもセンター) ☎42-0720
日時 平日 午前9時30分～午後3時
1日(火) 自然物で遊ぼう
8日(火) お話のポケット
15日(火) 運動会・緑地運動場
22日(火) 簡単！炊飯器クッキング
29日(火) グ(講師・佐々木みどりさん)
お誕生会