

## 日帰り人間ドックの受診者を追加募集します

### 【阿南医師会中央病院】

募集人数 男性6人  
受診期間 平成25年2月14日(木)、21日(木)、28日(木)

### 【岩城クリニック】

募集人数 男性・女性39人  
受診期間 平成24年10月～平成25年3月

### 【共通事項】

#### 検査項目

●共通項目…問診、診察、身体計測、血液検査、便検査、尿検査、循環器検査、呼吸器検査、※消化管検査、眼科検査、聴力検査、腹部超音波検査

●婦人科検診…甲状腺検査、子宮頸がん検診、乳がん検診  
※消化管検査は、阿南医師会中央病院は胃カメラ検査  
岩城クリニックは胃カメラ検査または胃部X線検査

個人負担額 13,000円

#### 受診対象者

- ・阿南市国民健康保険被保険者で、平成24年4月1日から継続して加入している方
  - ・国民健康保険税を完納している(過年度分の滞納がない)世帯の方
  - ・申込み時、満30歳以上で、受診時、満74歳以下の方
- ※平成24年度に特定健診を受診された方、または特定健診を受診される予定の方は、特定健診とドックの両方の受診はできません。

#### 申込方法

はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、国民健康保険証の記号番号、医療機関名を明記のうえ、9月7日(金)(※消印有効)までに郵送してください。

申込み・問い合わせは 〒774-8501 富岡町トノ町12番地3  
保険年金課 ドック担当 ☎22-1118) へ

## 健康講演会のお知らせ

リウマチが、不治の病から治癒が可能になってきたことをご存知ですか？

日時 9月21日(金) 14:00～16:00 (受付は13:30～)  
場所 ひまわり会館  
演題 あなたの周りに、リウマチで困っている人はいませんか？進化し続けるリウマチ治療、伝えてあげてください！リウマチ治療の「今」を！

講師 阿南共栄病院内科部長 答島章公さん

申込期限 9月13日(木)(当日参加可)

入場料 無料

☎ 保健センター(☎22-1590) へ

## 関西・関東地方で風しんが流行しています

今後、近隣県である徳島県においても流行が懸念されるため、予防接種未接種の方や妊娠適齢期の方は注意が必要です。外出後の手洗い・うがいが大切ですが、予防には予防接種が有効です。市では、次の方を対象に、麻しん・風しん混合ワクチンの接種を実施しています。受診料は無料です。早めに受診しましょう。

【第1期】1歳の誕生日～2歳の誕生日前日まで

【第2期】平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方

### ■平成20年度からの5年間の時限措置

【第3期】平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方(中学1年生相当)

【第4期】平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの方(高校3年生相当)

※第2期～第4期対象の方は平成25年3月31日までが無料期間です。

☎ 保健センター(☎22-1590) へ

## 9月10日(月)～16日(日)は自殺予防週間です！



本市では、平成23年中に11人の方が自ら尊い命を絶っており、ここ数年は15人前後の方が自殺で亡くなっています。死亡者に占める自殺の割合(人口10万人対)は、全国が22.9%であるのに対し阿南市は14.2%と下回っていますが、その数値は依然下がっていないのが現状です。年齢別では、20歳代

18%、30～50歳代が45%、60歳以上が36%となっています。

こうした現状を踏まえ、本市では徳島県と共同で、平成23年度に市内14カ所のセニヤクラブを対象に心の健康講演会と健康度チェックを行いました。その結果、およそ半数の方が「心が疲れやすい状態にある」と判断されました。

高齢の方は、身体機能の低下や生活環境の変化、喪失感等から孤立感・孤独感を抱きやすく、うつ状態になりやすい環境にあるといえます。ただ、心の疲れは抑うつ気分としてよりも疲労感や体のあちこちが痛いなどの症状が出やすいので、注意が必要です。

### 健康度チェック項目

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする
- ⑥死について何度も考えることがある
- ⑦気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがある
- ⑧最近ひどく困ったことや辛いと思ったことがある

※「心が疲れやすい状態」とは、①～⑤が2つ以上、⑥～⑧が1つ以上該当する方です。

### あなたの力で「救えるいのち」があります！

どうか、あなたやあなたの周りの方の心の声に耳を傾けてください。心の疲れに気づいたら、早めに専門家に相談しましょう！

問い合わせは 保健センター(☎22-1590) または南部総合県民局保健福祉環境部(阿南)(☎28-9878) へ



## 献血にご協力ください(9月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
8日(土)	富岡東高等学校	領家町	10:00～12:00
			13:00～16:00
20日(木)	阿南テクノスクール	桑野町	9:50～11:20
			キョーエイ羽ノ浦店

※400ml献血のみの実施です。

☎ 徳島県赤十字血液センター(☎088-631-3200) へ



## 栄養講座『野菜たっぷり！ヘルシーバランス食』

日時 9月28日(金) 10:00～13:00

場所 羽ノ浦公民館

対象 市内在住の40歳以上の方(募集定員30人)

内容 講義と調理実習(調理実習費として400円必要です。)

申込期限 9月18日(火)

☎ 保健センター(☎22-1590) へ



## 犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

受付 10月1日(月)～31日(水)(予定)

助成額 1頭につき5,000円

※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。

※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。くわしくは広報あなん10月号でお知らせします。

☎ 保健センター(☎22-1590) へ



## リフレッシュ体操

日時 9月19日(水) 10:00～11:00

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

講師 森 友美さん

対象 おおむね65歳以上の方(運動制限のない方)

持参 タオル、健康手帳(無い方は交付します)

☎ 保健センター(☎22-1590) へ



## 達者でおろな健康教室

対象 おおむね65歳以上の方

内容 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、阿南高齢者お世話センターの方による講話「介護予防のお話」

持参物 健康手帳(無い方は交付します)

9月の日程	場所
4日(火)	10:00～11:30 新野公民館
	13:30～15:00 宝田公民館
5日(水)	10:00～11:30 中野島公民館上中分館
7日(金)	10:00～11:30 桑野コミュニティセンター
	13:30～15:00 羽ノ浦公民館
10日(月)	10:00～11:30 福井町総合センター
	13:30～15:00 長生公民館
11日(火)	10:00～11:30 中林ふれあい会館
12日(水)	10:00～11:30 那賀川社会福祉会館
	13:30～15:00 加茂谷総合センター
24日(月)	10:00～11:30 大野老人憩いの家
	13:30～15:00 橋町総合センター
25日(火)	10:00～11:30 椿公民館
	14:00～15:30 椿泊老人憩いの家

☎ 保健センター(☎22-1590) へ



## 阿波踊り体操教室

日時 9月14日(金) 10:00～11:00

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

講師 あなん阿波踊り体操愛好会

(阿波踊り体操指導員)

対象 運動制限のない方(年齢制限なし)

持参 飲み物、タオル、健康手帳(無い方は交付します)

☎ 保健センター(☎22-1590) へ



## 集団検診のお知らせ

集団検診でがん検診を受ける場合は、検診日の3週間前までに申込みいただくと、がん検診の問診票がご自宅に届きます。なお、申込みをしなくても当日受診することができます。

### 検診内容

胃がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診(★のみ)

### 検診日程

- 9月25日(火) ひまわり会館★
- 27日(木) 那賀川社会福祉会館
- 10月 8日(月) 羽ノ浦公民館
- 23日(火) ひまわり会館★
- 30日(火) ひまわり会館★

受付時間 9:00～10:00

申込先 総合健診センター

(☎088-678-7128)

☎ 保健センター(☎22-1590) へ

## かもだ岬温泉保養センター

【9月の休館日】

3日(月)・10日(月)

18日(火)・24日(月)

☎ かもだ岬温泉保養センター

(☎21-3030) へ