



## 献血にご協力ください (11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
2日(金)	中四国農政局 那賀川農地防災事業	日開野町	9:30~11:00
	阿南税務署	富岡町	12:30~13:30
	阿南生コンクリート	宝田町	14:40~16:30
22日(木)	阿南アピカ	西路見町	10:15~12:30
			14:00~16:30

※400ml献血のみの実施です。  
 問 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 11月16日(金) 10:00~13:00  
 場所 ひまわり会館  
 対象 市内在住の40歳以上の方  
 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)  
 申込み 11月6日(火)まで  
 問 保健センター (☎22-1590) へ

## 高齢者インフルエンザ予防接種

対象  
 ▶阿南市に住民登録のある65歳以上の方  
 ▶60歳~65歳未満の方で心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある方  
 ▶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害がある方  
 接種期間 11月1日(木)~  
 平成25年1月15日(火)  
 ※休診日は除く  
 接種費用 1,800円  
 (生活保護世帯の方は無料)  
 接種費用負担回数 1回  
 接種場所 市内の委託医療機関  
 持参物 平成24年度がん検診等受診券  
 および65歳以上インフルエンザ  
 予防接種券  
 問 保健センター (☎22-1590) へ



## リフレッシュ体操

日時 11月21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)  
 持参物 タオル・バスタオル  
 健康手帳(無い方は交付します)  
 問 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、  
 栄養士の「おいしく楽しく食べま  
 しょう!」お話しと試食  
 持参物 健康手帳(無い方は交付します)  
 ※12月の教室は休みます。

	11月の日程	場 所
6日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
7日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
	13:30~15:00	桑野コミュニティセンター
9日(金)	10:00~11:30	羽ノ浦公民館
	13:30~15:00	福井町総合センター
12日(月)	10:00~11:30	長生公民館
	13:30~15:00	中林ふれあい会館
14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
26日(月)	10:00~11:30	大野老人憩いの家
	13:30~15:00	橘町総合センター
27日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家

問 保健センター (☎22-1590) へ

## 健康相談 (体組成測定)

日時 11月2日(金) 10:00~11:00  
 場所 ひまわり会館  
 対象 市内在住の40歳以上の方  
 内容 血圧測定、検尿、体重・体脂肪等  
 の体組成測定、栄養相談コーナー、  
 介護などの相談コーナー  
 持参物 健康手帳  
 健康の結果(ある方のみ)  
 問 保健センター (☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操教室

日時 11月9日(金) 10:00~11:30  
 場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール  
 講師 徳島大学大学開放実践センター  
 教授 田中俊夫さん  
 対象 運動制限のない方(年齢制限なし)  
 持参物 飲み物、タオル、  
 健康手帳(無い方は交付します)

あなたの町で阿波踊り体操をやってみま  
 せんか?

阿波踊り体操指導員があなたの町にいつ  
 でもお伺いします。くわしくは、保健セン  
 ターへお問い合わせください。  
 問 保健センター (☎22-1590) へ

## がん検診のお知らせ

■胃がん・肺がん検診  
 集団検診でがん検診を受ける場合は、検  
 診日3週間前までに総合健診センター(☎  
 088-678-7128)にお申し込みいただ  
 くと、がん検診の間診票がご自宅に届  
 きます。なお、申し込みせずに当日受診す  
 ることもできます。

実施日 11月27日(火)  
 受付時間 9:00~10:00  
 場所 ひまわり会館  
 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

■婦人がん検診  
 実施日 11月23日(祝) 羽ノ浦公民館  
 29日(木) ひまわり会館  
 受付時間 9:00~10:00、13:30~14:30  
 検診内容 乳がん(要予約・保健センター  
 へ)・骨粗しょう症検診  
 羽ノ浦公民館のみ午後に子宮頸がん検診  
 も併せて実施いたします。  
 大腸がん検診クーポン券対象の皆さまへ  
 お知らせしております実施医療機関に下  
 記の医療機関が追加されました。12月15  
 日(土)までが医療機関の有効期限ですの  
 で、ぜひ受診してください。

〈追加医療機関〉  
 かじかわ整形外科  
 日開野町筒路19番地14(☎24-5750)  
 むらかみ内科循環器クリニック  
 羽ノ浦町宮倉太田35番地2  
 (☎44-1010)  
 問 保健センター (☎22-1590) へ

## かもだ岬温泉保養センター



【11月の休館日】  
 5日(月)・12日(月)  
 19日(月)・26日(月)

問 かもだ岬温泉保養センター  
 (☎21-3030) へ