



献血にご協力ください(5月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
10日(金)	道の駅公方の郷ながわ	那賀川町	10:00~11:10
	徳島南部農業共済組合	桑野町	12:40~14:00
	阿波銀行阿南支店	富岡町	15:00~16:30
17日(金)	南部総合県民局保健福祉環境部阿南庁舎	領家町	10:00~11:30
	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00~16:30
24日(金)	阿南テクノスクール	桑野町	9:40~11:10
	阿南市消防本部	辰己町	12:00~13:00

※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

長期にわたる病気のため 定期予防接種を 受けられなかった方へ

予防接種法の改正により、定期の予防接種対象年齢内に予防接種を受けられなかった方も、一定期間内であれば、定期予防接種として接種できるようになりました。くわしくは、保健センターまでお問い合わせください。

対象者

- ①対象となる重篤な病気にかかった方(対象となる病気は阿南市ホームページをご覧ください)
- ②臓器移植を受けた後、免疫の機能を抑制する治療を受けた方
- ③医学的知見に基づき①または②に準ずると認められた方

対象期間

予防接種が受けられなかった要因がなくなった日から2年以内。ただし、BCGは4歳未満、四種混合は15歳未満であること。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

かもだ岬温泉保養センター

【5月の休館日】

7日(火)、13日(月)
20日(月)、27日(月)

☎ かもだ岬温泉保養センター
(☎21-3030) へ



達者でおこな健康教室

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、講話「おいしく楽しく食べましよう」・試食 講師：栄養士
持参物 健康手帳(無い方は交付します)

5月の日程		場 所
1日(火)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
	10:00~11:30	新野公民館
7日(火)	13:30~15:00	宝田公民館
	10:00~11:30	那賀川社会福祉会館
8日(火)	13:30~15:00	加茂谷総合センター
	10:00~11:30	桑野コミュニティセンター
10日(金)	13:30~15:00	羽ノ浦公民館
	10:00~11:30	福井町総合センター
13日(月)	13:30~15:00	長生公民館
	10:00~11:30	中林ふれあい会館
14日(火)	10:00~11:30	大野老人憩いの家
	13:30~15:00	橋町総合センター
27日(月)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	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 5月10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)
持参物 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



健康運動教室 「元気で若々しい動きへの近道」 ～可動域と筋力のアップ～

日時 5月16日(木) 10:00~11:30
(受付は9:30~)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 健康運動指導士 大島理美子さん
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、飲み物、健康手帳(無い方は交付します)
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

感染症から身を守りましょう

冬には風邪が流行ったり、夏には食中毒が原因で起こったりと、感染症は一年を通して発生します。最近では中国で発生したインフルエンザA(H7N9)など、新たな感染症も発生していますが、普段の生活の中でできる「予防方法」があります。

【予防3原則】

- ①体に病原体を入れないようにしましょう。
例えば…手洗い うがい 咳エチケット 食品の衛生管理(調理後早く食べる等)
- ②体の抵抗力を高めて、体に侵入した病原体と戦う力をつけましょう。
例えば…バランスのとれた食事 睡眠 ストレスをためない 適度な運動
- ③自分が感染症と診断されたときは、周囲の人との接触はできるだけ避けましょう。

小さなことですが、自分と家族、周囲の人を感染症から守るため心がけてみましょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

