



9月10日～16日は自殺予防週間です
～こころの健康教室のお知らせ～

入場無料

講話
「ホントは怖い携帯ゲーム…メディアとこどもの発達」

日時 9月12日(木) 10:00～11:30
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 阿南保健所 所長 (小児科医) 佐藤純子さん

テレビ、インターネット、携帯ゲームなど…。今の子どもたちとメディアとの付き合いは、とっても長いですね。こういう世界が子どもの大脳の発達に影響を与えて、目を合わせない、笑わない赤ちゃんや、攻撃的でキレやすかったり、運動不足で疲れやすい子どもたちを育てているのです。こうした子どもたちを健やかに育てるには何が大切でしょうか。

講話
「あなたの飲み方とパチンコ、大丈夫？」
～アルコール・パチンコとの上手な付き合い方～

日時 9月12日(木) 14:00～15:30
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 藍里病院 副院長 吉田精次さん

ストレス解消にアルコールやギャンブル(パチンコなど)は役に立ちそうですね。でも、実は度を超すと、体をこわしたり経済的な問題(借金)が起きてきたりすることがあります。心の病まで引き起こすこともあるそうです。あなたとあなたの大切な方は、このわなかにはまらかけていませんか。

映画上映
「アンダンテ～稲の旋律～」

日時 9月15日(日) ①10:00～ ②14:00～
場所 コスモホール(情報文化センター)
出演 新妻聖子、筧 利夫、秋本奈緒美、宇津宮雅代、村野武範、正司照枝 ほか

だいじょうぶ。転んだって、いいんだよ。曲がって植えようが、転んで植えようが、稲はまっすぐ上を向いて伸びるんだよ。千華のSOSを受け止め、励ます晋平との交流が、千華を徐々に変えていった。

※託児室を希望される方は、9月2日(月)～6日(金)までに電話でお申込みください。(各日先着15人で、対象は生後10カ月～8歳)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

いのちの希望チャリティ講演会
「挫折からの再起～自殺予防の現場力～」

心血を注いで築き上げた会社が倒産し、絶望のふちを歩む経験をともに、経営者の自殺防止運動を始めた心の軌跡を紹介します。

日時 9月7日(土) 19:00～
場所 文化会館 視聴覚室
講師 NPO法人蜘蛛の糸 佐藤久男さん
入場料 前売券1,200円 当日1,500円
※前売券を希望される方は、徳島県自殺予防協会へお問い合わせください。
☎ 徳島県自殺予防協会 (☎088-652-6171) へ

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 7人(男性のみ)
受診期間 平成26年2月13日(木)、14日(金)、21日(金)、27日(木)

【岩城クリニック】
募集人数 15人(男性・女性)
受診期間 平成25年10月～平成26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、腹部超音波検査など
●婦人科検診…甲状腺検査、子宮頸がん検診、乳がん検診(※) 消化管検査は胃カメラ検査または胃部X線検査を選択。
阿南医師会中央病院は、木曜日は胃カメラ検査のみの実施。

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25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25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 はがきに郵便番号、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10日(火)までに郵送してください。(※当日消印有効)
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

感染症から守るために…
赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5カ条

風しんウイルス、B型肝炎ウイルスなどの微生物は、妊娠中、分娩中、産後に、お母さんから赤ちゃんに感染して、赤ちゃんに病気を起こすことがあります。感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

- ①妊娠中は家族、産後は自分にワクチンを接種して予防しましょう！
風しん、麻しん、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できますが、妊娠中はワクチンを接種できません。特に風しんは、妊娠中に感染すると胎児に先天性風しん症候群を起こすことがあります。妊婦健診で風しん抗体がない、または抗体の値が低い場合は、同居の家族にワクチンを接種してもらいましょう。
- ②手をよく洗いましょう！
特に食事の前はしっかり行い、調理時に生肉を扱う時、ガーデニングや動物のふんを処理した後は手洗いを。
- ③体液に注意！
尿・唾液・体液などは感染源となりえます。お子さんのおむつを扱った後は手洗いをし、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。
- ④しっかり加熱したものを食べましょう！
生野菜はしっかり洗い、生肉、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは妊娠中に食べないようにしましょう。
- ⑤人混みは避けましょう！
風しん、インフルエンザなど感染症が流行している時は、人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
☎ 保健センター (☎22-1590) 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
7日(土)	富岡東高等学校	領家町	10:00～12:00
			13:00～16:00
19日(木)	南部テクノスクール	桑野町	9:50～11:20
	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。

☎ 徳島県赤十字血液センター
(☎088-631-3200) へ



犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

受付期間 10月1日(火)～31日(木)(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



かもだ岬温泉イベント

日時 9月1日(日) 13:00～14:30
内容 ▼「フラダンス」
レイピカケ アロハスタジオ
▼「ギターライブ」 藤本つよしさん
温泉とれとれ市も同時開催
地元の魚介類を直売します。
時間 10:00～14:00
9月の休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)
☎ かもだ温泉保養センター
(☎21-3030) へ



ザ・男の料理教室

日時 9月27日(金) 10:00～13:00
場所 ひまわり会館3階 グルメルーム
対象 市内在住の40歳以上の男性
定員 20人(申込順)
内容 講話と調理実習
参加費 400円(調理実習費)
申込締切日 9月18日(水)
☎ 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、講話「介護予防のお話」
講師：お世話センター職員
持参物 健康手帳(無い方は交付します)

9月の日程		場 所
3日(火)	10:00～11:30	新 野 公 民 館
	13:30～15:00	宝 田 公 民 館
4日(水)	10:00～11:30	中野島公民館上中分館
9日(月)	10:00～11:30	福井町総合センター
	13:30～15:00	長 生 公 民 館
10日(火)	10:00～11:30	中林ふれあい会館
11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(火)	10:00～11:30	椿 公 民 館
	13:30～15:00	椿泊老人憩いの家
27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
30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

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 9月13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)

あなたのまぢで
阿波踊り体操をしてみませんか

阿波踊り体操指導員があなたのまぢに伺います。くわしくは、お問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

集団検診のご案内

検診内容 胃がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・大腸がん(※要予約、検診当日以外の採便容器の提出はできません。)

検診日程
9月14日(土) 那賀川社会福祉会館
18日(水) ★ひまわり会館
26日(木) ★ひまわり会館
10月14日(祝) 羽ノ浦公民館
22日(火) ★ひまわり会館
★印の会場のみ歯周疾患検診を実施
受付時間 9:00～10:00
※集団検診でがん検診を受ける場合は、検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-7128)へお申し込みいただくと、問診票等が自宅に届きます。くわしくは広報あなん7月号または、がん検診等受診券をご覧ください。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

健康運動教室
ノルディック・ウォークを楽しもう
初心者大歓迎!

日時 9月22日(日) 9:30～12:00(受付9:00～)
場所 羽ノ浦総合国民体育館(アリーナ)
講師 健康運動指導士 武市美津子さん
内容 ノルディック・ウォーク教室(講習終了後、羽ノ浦中学校グラウンド～妙見山往復3kmまたは6kmコースを歩きます)
対象 おおむね40歳以上の方(運動制限のない方)
服装 長袖、長ズボン、運動靴、手袋(軍手可)
持参物 上履き、帽子、タオル、飲み物、健康手帳、ノルディック・ウォークキングボール(お持ちでない方は有料で貸し出します)
申込期間 9月2日(月)～17日(火)
☎ 保健センター (☎22-1590) へ