



第30回 阿南健康 マラソン大会 参加者募集



日時 3月30日(日) 9:30開会式
(10:00～順次スタート)
場所 スポーツ総合センター
コース 北ノ脇・徳島シーサイドコース

種目	距離	定員
小学生の部	2km	100人
中学生の部	3km	100人
高校一般の部	10km	400人
壮年の部		
家族の部	2km	50組

※家族の部のみタイムは計測しません。
※申込順に受け付けします。
参加資格 小学4年生以上
(家族の部のみ3歳以上)

参加料 無料
申込期間 1月7日(火)～2月28日(金)
☎ スポーツ振興課 (☎22-3394) へ

がん検診のご案内

■胃がん肺がん検診

検診日2週間前までに総合健診センター
(☎088-678-7128) へ申込みをす
ると、がん検診の問診票がご自宅へ届き
ます。なお、申込みなしで当日受診する
こともできます。

実施日 1月28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・肺がん検診

■婦人がん検診

実施日 1月30日(木)
受付時間 9:00～10:00、13:30～14:30
場所 ひまわり会館
検診内容 乳がん(要予約)
骨粗しょう症検診

※がん検診推進事業「無料クーポン券」の
有効期限は2月28日(金)までです。

対象 平成24年4月2日～平成25年4月
1日に次の年齢に達した方

子宮頸がん検診対象者

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性

乳がん検診対象者

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性

※クーポン券を紛失した方は、再発行でき
ますのでお問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操指導員養成講座

日時 1回目 1月31日(金) 13:30～16:00
2回目 2月7日(金) 13:30～16:00
3回目 2月20日(木) 9:30～12:00

場所 ひまわり会館2階
講師 徳島大学解放実践センター
教授 田中俊夫さん

対象 すべての講座を受講できる方

募集人数 30人(先着順)

申込締切日 1月24日(金)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

健康講演会

日時 1月19日(日) 13:30～15:30
(受付13:00～)

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

第1部 「糖尿病ってどんな病気？」

講師 むらかみ内科循環器クリニック

院長 村上 昌さん

第2部 「慢性腎臓病 (CKD) とは？」

講師 徳島大学医学部 腎臓内科学

教授 土井俊夫さん

CKD (慢性腎臓病) は自覚症状がないま
ま徐々に腎機能が低下していく病気です。
また、高血圧、糖尿病など生活習慣が大き
く関わっています。徳島県では慢性腎臓病
や人工透析を受ける方が増えています。こ
の機会に糖尿病や腎臓病について学んでみ
ませんか。

※入場無料・申込不要

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



インフルエンザに備えましょう

外出した後は、こまめに、ていねいに手洗
いをしましょう。

せっけんやハンドソープなどを使って、手
の平から手の甲、指の間やつめの間、手首
までしっかりと洗った後は、きれいなタオ
ルで十分にふき取ってください。

せき、くしゃみなどの症状がある時は、マ
スク、せきエチケットを心掛けましょう。
人に向かってせず、とっさに出そうな時は、
顔を反らして、ティッシュなどで口と鼻を
覆いましょう。

栄養に気をつけバランスのよい食事をとり
ましょう。

睡眠を十分とり、体力をつけておきましょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



阿波踊り体操教室

日時 1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



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 「若返り～楽しい話と体操で心も体
もリフレッシュ～」

講師 障害者スポーツ指導員

持参物 健康手帳(無い方は交付)

1月の日程		場 所
7日(火)	10:00～11:30	新 野 公 民 館
	13:30～15:00	宝 田 公 民 館
8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
10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
14日(火)	10:00～11:30	中林ふれあい会館
15日(水)	10:00～11:30	中野島公民館上中分館
20日(月)	10:00～11:30	福井町総合センター
	13:30～15:00	長 生 公 民 館
27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
28日(火)	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