



健康相談 (体組成測定あり)

日時 5月2日(金) 10:00~11:00
 場所 ひまわり会館
 内容 血圧測定、検尿、体組成の測定、個別健康相談、介護の相談、栄養相談コーナー
 対象 市内在住の方
 持参物 健康手帳、血液検査の結果など
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 5月8日(木) 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)
 〇 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、栄養士による講話と試食
 持参物 健康手帳 (無い方は交付)

5月の日程		場 所
12日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長 生 公 民 館
13日(火)	10:00~11:30	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
20日(火)	10:00~11:30	新 野 公 民 館
	13:30~15:00	宝 田 公 民 館
23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
26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
27日(火)	10:00~11:30	椿 公 民 館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家
28日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館

〇 保健センター (☎22-1590) 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、定期的な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っています。くわしくは、お問い合わせください。

対象者

- ①対象となる重篤な病気 (市ホームページをご覧ください) か、または保健センターへお問い合わせください) にかかった方
- 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

予防接種を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、Hib感染症は10歳未満、小児の肺炎球菌感染症は6歳未満であること。

〇 保健センター (☎22-1590) へ



＋ 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
15日(木)	道の駅公方の郷なかかわ	那賀川町	10:00~11:10
	徳島県農業共済組合(南郡)	桑野町	12:40~14:00
21日(水)	阿波銀行阿南支店	富岡町	15:00~16:30
	キューエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00~16:30
27日(火)	南部テクノスクール	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。
 ※一般の方のご協力もよりしくお願いします。
 〇 徳島県赤十字血液センター (☎088-631-3200) へ

かもだ岬温泉保養センター

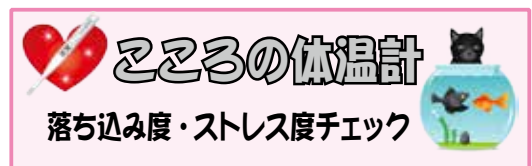
「アミューズ阿南絵画教室」絵画展開催中
 期間 5月31日(土)まで
 場所 かもだ岬温泉ロビー
 提供 佐々木けい子阿南教室

【5月の休館日】

7日(水)、12日(月)、19日(月)、26日(月)
 〇 かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ



市のホームページに掲載している「こころの体温計」で、心のストレス度や落ち込み度をチェックすることができます。また、ストレス度にあつた相談機関を紹介しています。



自殺を防ぐために

平成24年度の阿南市民健康意識調査では、6.7%の方が「自殺について、考えたことがある」と回答しました。
 自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。どうか、あなたの大切な人、身近な人の心の声に耳を傾けてください。

- 気づき**：家族や仲間の変化に気づいて、「いつもと様子が違うので心配だ」などと声をかけることで、「あなたは決してひとりではないのだ」と理解してもらえます。
- 傾聴**：話をじっくり聞き、その気持ちを尊重し、肯定的に受け止めると、気持ちが落ち着いて、本来の自分を取り戻すことができます。
- つなぎ**：抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法として、専門家などに相談するよう促し、さまざまな支援を受け、その輪を広げていくことが大切です。
- 見守り**：話を聞いた→専門家を紹介した→一見元気になったように見えても、悩みは繰り返し頭を占めるものです。本人が完全に乗り越えるまで、長期間寄り添いながら、じっくりと見守る必要があります。

〇 保健センター (☎22-1590) ・ 阿南保健所 (☎28-9878) へ