



献血にご協力ください (8月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
21日(木)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:30
			13:30~16:30
26日(火)	新日本電工(株)徳島工場	橘町	14:30~16:20

※ 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ひします。
 〇 徳島県赤十字血液センター
 (☎088-631-3200) へ

笑いヨガで心を元気に

日時 9月6日(土) 13:30~15:00
 (受付13:00~)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 中瀬医院 院長 中瀬勝則さん
対象 どなたでも
 ※運動のできる服装でお越しください。
持参物 飲み物
定員 50人程度
申込締切日 9月5日(金)
 ※託児有り(要申込み)10人程度。
 ※入場無料。
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

日本脳炎予防接種の対象年齢を拡大しています

日本脳炎予防接種は平成17年度から平成21年度にかけて接種勧奨を控えていました。このため、接種の機会を逃した方を特例対象者とし、現在は公費負担で接種できるようにになっています。

特例対象者 平成7年4月2日生~平成19年4月1日生

接種期間 20歳の誕生日前日まで
接種回数 第1期3回、第2期1回(第2期は、第1期の接種を終えた9歳以上の方に接種することになっています)
 対象年齢で未接種の方は主治医に相談のうえ、委託医療機関で接種してください。予診票を紛失された方は再発行できます。母子健康手帳をお持ちのうえ、保健センターまでお越しください。

なお、平成19年4月2日以降に生まれたお子さまは、7歳未満までが対象期間となります。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

高齢期からの筋力アップ体操

●おしゃべりしながら笑顔で走れる スロージョギング

日時 8月26日(火) 13:30~15:00
 (受付13:00~)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 スロージョギング指導支援者 原禎 孝さん
対象 おおむね65歳以上の方で運動制限のない方
定員 20人程度
持参物 室内用運動靴、タオル、飲み物、健康手帳(無い方は交付します)
申込締切日 8月18日(月)

●初めての バランスコーディネーション

バランスコーディネーションとは
 ストレッチや簡単な筋トレ、コーディネーショントレーニングを通じて身体の機能を最大限に引き出し、関節可動域や筋機能の活性化をめざしたプログラムです。
日時 9月5日(金)、10月31日(金)(全2回)
 14:00~15:00(受付13:30~)
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 福田真至さん
対象 おおむね65歳以上の方で運動制限のない方
定員 20人程度
持参物 室内用運動靴、バスタオル、飲み物、健康手帳(無い方は交付します)
申込締切日 8月25日(月)
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

自殺を防ぐために

昨年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」と回答されました。

自殺を考える人の多くが、悩みや問題に追い詰められ、「死」という道を選んでいきます。しかし、周りからの小さな助けで、自殺を防ぐことができます。そのために、知ってほしい4つのキーワードがあります。

- **気づき**
身近な人がいつもと違うことに気づいたら声をかけてみましょう
- **傾聴**
相手の言葉や気持ちを否定せず、悩みや辛さをしっかり受け止めましょう
- **つながり**
専門家による適切な支援で、解決方法を見つけましょう
- **見守り**
周りの方で見守りましょう
お互いに支え、助け合っている環境をつくり、かけがえのない命をみんなで守りましょう。
〇 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 8月28日(休) 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)

あなたの町で阿波踊り体操を始めませんか?

阿波踊り体操指導員があなたの町にお伺いします。くわしくは、保健センターへお問い合わせください。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

がん検診(集団検診)のご案内

検診内容 胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん(要予約)、肝炎ウイルス検診
検診日程
 8月26日(火) 椿泊漁協
 9月2日(火) ひまわり会館
 19日(金) 那賀川社会福祉会館
 30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)へお申し込みください。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。
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

なるほど! リウマチ公開講座inあなん

日時 9月7日(日) 14:00~16:00
 (開場13:00~)
場所 コスモホール(情報文化センター)
内容 講演①「関節リウマチの病態と診断」
 羽ノ浦整形外科内科病院 中山麻由子さん
 講演②「今、治せる時代のリウマチ診療」
 J A徳島厚生連阿南共栄病院 答島章公さん
 ディスカッション
 座長 かじかわ整形外科 梶川智正さん
入場料 無料
申込方法 専用はがきは、新聞の折込ちらしまたは保健センター、市役所に置いてあります。必要事項を記入のうえ、ご応募ください。
 〇 (株)サンプラネット MCV事業本部
 (☎03-5940-2613) へ
 (受付時間: 平日10:00~17:00)