



献血にご協力ください(11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
7日(金)	阿南税務署	富岡町	9:30~11:00
	原田病院	富岡町	12:40~13:50
8日(出)	阿南工業高等学校	宝田町	10:00~13:00
	阿南アピカ	西路見町	15:00~16:30

※ 400ml 献血のみの実施です。
※ 一般の方のご協力よろしくお願ひします。
☎ 徳島県赤十字血液センター
(☎088-631-3200) へ

ギャンブルについての相談会

日時 11月28日(金) 14:00~17:00
場所 阿南保健所(領家町野上319)
内容 精神科医による医療相談、弁護士による法律相談
※相談無料。前日までに要予約。
☎ 阿南保健所(☎28-9878) 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、簡単な作品作り
講話 「芸術の秋」
(地区により内容の異なる場合あり)
講師 内容により、講師が異なります。
持参物 健康手帳(無い方は交付)

11月の日程		場 所
4日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
10日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
11日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
12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
17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
25日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家
26日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
28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

☎ 保健センター(☎22-1590) へ

栄養講座 「野菜たっぷり!ヘルシーバランス食」

日時 11月14日(金) 10:00~13:00
場所 羽ノ浦公民館
対象 市内在住の40歳以上の方
定員 30人
内容 講義と調理実習
参加費 400円(調理実習費)
申込締切日 11月7日(金)
☎ 保健センター(☎22-1590) へ

健康相談・栄養相談

対象 市内在住の方
日時 11月7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
持参物 健康手帳、健診・血液検査の結果など
☎ 保健センター(☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
日時 11月13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 阿波踊り体操愛好会
(阿波踊り体操指導員)
持参物 飲み物、タオル、
健康手帳(無い方は交付します)

あなたのまちで 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

高齢者インフルエンザ予防接種

対象
▶ 阿南市に住居登録のある65歳以上の方
▶ 60歳~65歳未満の方で心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
接種期間 11月1日(土)~平成27年1月15日(木) ※休診日は除く
接種費用 1,800円
(生活保護世帯の方は無料)
接種費用負担回数 1回
接種場所 阿南市内の委託医療機関
持参物 平成26年度がん検診等受診券および65歳以上インフルエンザ予防接種券
☎ 保健センター(☎22-1590) へ

健診結果振り返り会 「健診データで自分の体を見てみよう」~介護予防のために~

日時 11月27日(木) 14:00~15:30
(13:30~受付)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
内容
● 基調講演(申込不要)
演題 「健診データからわかること
~受けっぱなしにしないために~」
講師 むらかみ内科循環器クリニック
村上 昌さん
● 少人数での振り返り「自分の健診データを見てみよう」(要申込:定員20人程度)
保健師・管理栄養士と健診結果をみてみましょう。
申込締切日 11月17日(月)
持参物 健診・血液検査の結果など
☎ 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、大腸がん(※要予約、採便
容器の提出は検診当日のみ受付)、歯周疾
患検診
日程 12月2日(火) ひまわり会館
受付時間 9:00~10:00
※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
ただくと、問診票等が自宅に届きます。
☎ 保健センター(☎22-1590) へ

婦人がん検診のご案内

検診内容: 乳がん(要予約/保健センター
へ)、骨粗しょう症検診
★印の会場では、子宮頸がん検診も併せて
行います。(午後のみ)
検診日程
11月19日(水) ひまわり会館
22日(土) 那賀川社会福祉会館★
30日(日) 羽ノ浦公民館★
受付時間 9:00~10:00
13:00~14:30
☎ 保健センター(☎22-1590) へ

かもだ岬温泉保養センター 【11月の休館日】 4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

☎ かもだ岬温泉保養センター
(☎21-3030) へ