



## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

- ★入園・入学・進学・就職に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。
  - ★母子健康手帳等で確認し、接種忘れのないようにしましょう。
  - ★平成27年3月31日までの間、大人の方へ風しん予防接種費用の一部助成を行っています。くわしくは、市ホームページをご覧ください。
- ☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## 献血にご協力ください(3月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
12日(休)	衛シャイネックス	大湯町	9:40~10:50
	阿南アピカ	西路見町	12:30~16:30
26日(休)	道の駅公方の郷なかがわ	那賀川町	9:30~10:30
	阿南共栄病院	羽ノ浦町	15:00~16:30

※ 400ml 献血のみの実施です。  
☎ 徳島県赤十字血液センター (☎088-631-3200) へ

## 阿波踊り体操教室

日時 3月12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してみませんか?

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

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## かもだ岬温泉「春のイベント」

日時 3月8日(日) 13:00~14:30  
内容 ギター弾き語り&エレクトーン演奏会「♪ゆるおん」  
出演 尾西美沙男女ユニット、辰濱健一さん、すーじい、あまからピース  
※先着100人に阿南市特産品をプレゼント (10:00~)  
※温泉とれとれ市も同時開催 (10:00~14:00)  
【3月の休館日】  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)  
☎ かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ

## 健康相談・栄養相談

日時 3月6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、健診の結果、血液検査の結果など  
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 自殺を防ぐために

3月は「自殺対策強化月間」です。身近な人の変化に気づき、あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか。  
※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではありません。

**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、気持ちが落ち着き、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、悩みはく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。

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。

市ホームページの「こころの体温計」で、心のストレス度や落ち込み度がチェックできますので、ご活用ください。また、ストレス度に合った相談機関も紹介しています。

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