



## 献血にご協力ください(7月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
2日(木)	阿南市役所	富岡町	9:30~12:00 13:00~16:30
14日(火)	備シャイネックス	大湯町	9:40~10:50
21日(火)	阿南アピカ	西路見町	10:15~13:00
30日(木)	道の駅公方の郷 なかがわ	那賀川町	9:30~10:30

※ 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

## 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「お口の中から介護予防」  
講師：歯科衛生士  
**持参物** 健康手帳(無い方は交付)

7月の日程		場 所
1日(木)	10:00~11:30	中野島公民館(上中分館)
3日(金)	10:00~11:30	ひまわり会館
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
13日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
14日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
24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
27日(月)	10:00~11:30	大野老人憩いの家
	13:30~15:00	橘町総合センター
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

## かもだ岬温泉保養センター

【7月の休館日】  
6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)



☎ かもだ岬温泉保養センター  
(☎21-3030) へ

## 全国統一 介護予防推進キャンペーン 「ロコモ症候群に対する運動療法 一骨と筋肉を鍛えて元気で長生き」

**日時** 7月12日(日) 10:00~11:30  
(9:30~受付)  
**場所** ひまわり会館2階 ふれあいホール  
**講師** 理学療法士 平澤小百合さん  
(徳島県理学療法士会 理事)  
**対象** どなたでも  
**持参物** 飲み物、タオル  
**入場料** 無料  
☎ 徳島県理学療法士会 会長 鷲 春夫  
(☎088-602-8539) へ

## ダニによる感染症に注意

ダニにかまれると感染症にかかることがあると知られています。徳島県では「日本紅斑熱」、「つつが虫病」、「重症熱性血小板症候群(SFTS)」の発生が確認されています。これらにかからないために、農作業や野山に出かけるときは長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用するなど、なるべく肌の露出を少なくしましょう。

### ダニにかまれたら

できるだけ病院で取り除いてもらいましょう。かまれたことに気づかないこともあるので、野外で活動した数日後に疑わしい症状(発疹、発熱等)が現れた場合は速やかに病院を受診してください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 熱中症を予防しましょう

熱中症の発生は7~8月がピークですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。自身の体調変化に注意するとともに、周りの人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 予防のポイント

- ・ こまめな水分、塩分の補給
- ・ 涼しい服装
- ・ 外出時は日傘を差したり帽子を着用
- ・ 扇風機やエアコンを使った室内の温度調整

### このようなことにも注意が必要

- ・ 暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者は特に注意を！暑さに対する体の調整機能が低下しています。高齢者や子どもは周囲の人が見守って、みんなで協力して熱中症予防を呼びかけあいましょう。
- ・ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 講演会

### 「大人のちょっと気になる皮膚の病気」

**日時** 7月16日(木) 13:30~15:00  
(13:00~受付)  
**場所** ひまわり会館2階 ふれあいホール  
**講師** 医療法人 戸田皮膚科医院  
理事長 戸田則之さん  
**内容** 大人のアトピー性皮膚炎、足の皮膚病、頭皮の悩み等について  
※ 入場無料・申込不要  
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操教室

**日時** 7月16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)

### あなたの町で阿波踊り体操をやってみませんか？

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

## 食中毒に注意!



最近では1年を通して発生している食中毒ですが、梅雨頃から夏にかけて多く発生します。家庭では、次の6つのポイントに注意しましょう。



- ①食品の購入  
新鮮な食材、期限表示を確認して購入
- ②家庭での保存  
食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存
- ③下準備  
手洗いの徹底ときれいな調理器具を使用
- ④調理  
手洗いの徹底、十分な加熱  
※目安は75℃で1分以上
- ⑤食事  
手洗いの徹底と、できた食事は早めに食べる
- ⑥残った食品  
きれいな器具容器で冷蔵保存、再加熱は十分に

☎ 保健センター (☎22-1590) へ