



## 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
11日(月)	阿南警察署	富岡町	8:30~10:30
	株式会社 岡部機械工業	津乃峰町	12:00~13:30
13日(水)	南部総合県民局 阿南庁舎	富岡町	12:00~13:00
31日(日)	フジグラン 阿南	領家町	10:00~12:30
			13:30~16:30

※ 400ml 献血のみの実施です。  
 ※ 一般の方のご協力もよろしく願います。  
 〇 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「お口元気で認知症予防」  
**講師** 歯科衛生士  
**持参物** 健康手帳(無い方は交付します)

7月の日程		場 所
1日(金)	10:00~11:30	ひまわり会館
5日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
6日(水)	10:00~11:30	中野島公民館(上中分館)
11日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
12日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
13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
22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
25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
26日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家

〇 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】**  
 4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)



〇 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 「いきいき百歳体操(徳島県理学療法士会版)」 一骨と筋肉を鍛えて、元気で長生き

**日時** 7月17日(日) 10:00~11:30  
 (受付9:30~)  
**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  
 〇 保健センター(☎22-1590) へ

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

～食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践～

- ① 買い物**  
消費期限を確認する。  
肉や魚は汁が他の食品に付かないように分けて袋に入れる。
- ② 家庭での保存**  
冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。  
肉などは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。
- ③ 下準備**  
調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。  
食材を流水できれいに洗う。  
冷凍食品の解凍は自然解凍を避ける。  
使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。
- ④ 調理**  
調理の前に手を洗う。  
肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。
- ⑤ 食事**  
食べる前に石けんで手を洗う。  
清潔な食器を使う。
- ⑥ 残った食品**  
清潔な容器に保存する。  
温め直すときも十分に加熱する。  
時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。



〇 保健センター(☎22-1590) へ

## 特定不妊治療費助成事業

少子化対策の一環として、特定不妊治療を受けられた夫婦に対して治療費の一部を助成しています。

**対象者**  
 次の要件をすべて満たしていること  
 ・ 法律上婚姻している夫婦であること  
 ・ 治療開始時に、夫婦が1年以上阿南市に住所を有していること  
 ・ 徳島県の特定不妊治療費助成に係る事業の交付決定を受けていること

**対象となる治療**  
 徳島県が指定した医療機関において行う特定不妊治療(体外受精・顕微授精)

**助成の額および回数**  
 1回につき10万円を限度に、通算6回まで申請等  
 助成を受けようとする方は、保健センターまでお問い合わせください。

〇 保健センター(☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操教室

**日時** 7月21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

## 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
  - ・ 外出時は日傘や帽子を着用
  - ・ 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。

〇 保健センター(☎22-1590) へ