



## 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
24日(金)	道の駅公方の郷 なかがわ	那賀川町	9:30~10:30
	国土交通省 四国地方整備局 那賀川河川事務所	領家町	15:20~16:30
26日(日)	キョーエイ 羽ノ浦店	羽ノ浦町	14:00~16:30

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

## かもだ岬温泉保養センター

### かもだ岬温泉イベント

日時 3月11日(土) 14:00~

内容 あななんとビンゴゲーム、特産品の販売もします。(10:00~)

※当日、先着100人の方に阿南の特産品をプレゼント。

### 3月の休館日

6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月)

〇 かもだ岬温泉保養センター  
 (☎21-3030) へ

## 「あなたにも出来る自殺予防のための行動」

~3月は「自殺対策強化月間」です~

**気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

**傾聴** 本人の気持ちを理解し、耳を傾ける

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
 (厚生労働省ホームページより)

どうか、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。

平成27年の自殺者数(内閣府自殺者統計による)は全国では24,025人、徳島県では130人、阿南市では11人の尊い命が自らの手で失われています。

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

## 食育講演会 生活リズムから考える食育 ~早寝・早起き・朝ごはん~



日時 3月5日(日) 13:30~15:30  
 (受付13:00~)

場所 情報文化センター3階 視聴覚室  
 内容

〈講演1〉「小児科医の立場から」  
 阿南共栄病院 副院長 上田 隆さん  
 〈講演2〉「管理栄養士の立場から」  
 とくしま食育推進研究会  
 代表 野間智子さん

※入場無料、申込不要、親子で参加可  
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 健康講演会 「どんなことしてるの?」 聞いてみたい 「消化器外科の治療や手術」

消化器の病気や外科の治療についてのお話です。

日時 3月8日(水) 13:30~14:30  
 (受付13:00~)

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

講師 阿南共栄病院  
 外科部長 田上 誉史さん

※入場無料、申込不要  
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 測ってみませんか?あなたの…、家族の…「こころの体温」

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」。心のストレス度や落ち込み度がチェックできるだけでなく、ストレスにあった相談機関を紹介しています。

※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがあるときは、専門機関にご相談ください。

### 利用方法

阿南市ホームページの「保健センターからのお知らせ・こころの体温計」バナーもしくは右のQRコードから。

※利用料は無料  
 (通信料は自己負担)



〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 3月1日~7日は 「子ども予防接種週間」です

- ★4月からの入園・入学に備えて、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。
- ★MR第2期の接種は済んでいますか。  
 接種期間は3月31日まで  
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 子どもインフルエンザ予防接種 費用一部助成

**助成対象者** 平成28年10月1日から12月31日までに接種をした、満1歳から小学校就学前の年齢にある子ども

**助成の内容** 1人2回まで、1回1,500円を限度に助成します。

**償還払による助成の申請期限**  
 3月31日まで

**持参物** 医療機関が発行する領収書、振込先の通帳の写し、印鑑

〇 保健センター (☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操教室

日時 3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)

〇 保健センター (☎22-1590) へ

阿南市ホームページへアクセス  
**こころの体温計**  
 メンタルヘルスチェック  
 自分や家族のこころの体調をみてみましょう

あなたのストレスに合った相談先を紹介!

こころの体温計(本人モード)  
 家族モード  
 ストレス解消アイデア  
 アルコールチェックモード  
 赤ちゃんの体温モード  
 高齢者は「こころのエンジン」  
 精神科も健診するチェックリスト

阿南市保健センター TEL 0884-22-1590