



救急医療情報キットの配付

救急医療情報キットとは、高齢者の方が緊急連絡先やかかりつけの病院、持病などの情報を記入したシートを専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の緊急時に備えるものです。119番通報で駆けつけた救急隊員がキットの情報を確認することにより、適切かつ迅速な処置が可能となり、ご家族への連絡もスムーズに行えるようになります。



配付の対象となる方

- ▶ひとり暮らしの65歳以上の高齢者
- ▶65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ▶日中、1人になることがある65歳以上の高齢者

※配付は1世帯に1個です。

申請および配付の方法 申請窓口で申請書にご記入いただくと、その場でキットをお渡しします。申請書の記入に印は不要です。

申請窓口 介護・ながいき課、各支所、各住民センター、各高齢者お世話センター

※救急医療情報キットを既にお持ちの方で、救急医療情報シートの内容に変更があった方は、新しい内容に書き換えてください。
☎ 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ

「こころの体温計」で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

「こころの体温計」は、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ます。7つのチェックモードがあり、心のストレス度や落ち込み度をチェックできます。また、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時は、専門機関にご相談ください。



利用方法 市ホームページのバナー「保健センターからのお知らせ」こころの体温計」または下のQRコードから。

※利用料は無料です。(通信料は自己負担)



バナー



QRコード

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

救急医療を守るために地域住民の協力を

夜間や休日の医療体制は、限られた医療従事者の努力で支えられています。今後も安心できる救急医療体制を継続させていくためには、医師をはじめとする救急医療従事者の負担を少しでも軽減することが必要です。

子どもたちに安心できる地域医療を残すため、また自分の命と健康を守るために、「地域医療を守る一人ひとりの心がけ」が大切です。
①「かかりつけ医」を持ちましょう。
②「コンビニ受診」を控えましょう。
③「救急車を本当に必要とする人のために適正利用」に努めましょう。
④「過酷な労働のなかで働いている医師や看護師に感謝の気持ちをもちましょう」。

☎ 保健センター 消防本部

節目歯周病検診のご案内

対象 40歳、50歳、60歳、70歳の方 (平成30年4月1日時点)
実施期間 9月1日(金)～11月30日(木) (診療時間内)
内容 歯と歯ぐきの間の深さを測るお口の中の検診です。
実施医療機関 阿南市内の歯科医院
※対象の方には8月末に歯周病検診受診券を送付しています。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

麻しん風しん混合(MR)予防接種はお済みですか

定期の予防接種対象者
第1期：生後12カ月～生後24カ月に至るまでのお子さん
第2期：平成23年4月2日～平成24年4月1日までに生まれたお子さん
※平成30年3月31日までが接種期間となっています。
※接種費用は無料です。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

9月10日～16日は自殺予防週間です ひとりで悩まないでご相談ください

徳島県の自殺者は平成28年に141人(昨年より11人増加)で、3日に1人のかけがえのないいのちが失われています。また、ご本人のみならず、多くの遺族も悲しみ苦しんでいます。自殺の原因は、健康・経済・生活家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱えうつ状態におちいり、自殺しか考えられない状況に追い込まれてしまうことが多いといわれています。ご本人は自分自身の状況に気づき、相談を求めることが難しくなるため、周囲の人が、気づき、声をかけ、専門機関へつなぎ、見守ることが必要となります。阿南保健所において、心の健康相談を実施していますので、「疲れているのに眠れない日が続く」、「家族が精神的な病気でないかと心配」、「アルコールがやめられない・ひきこもり…」など心配がある方は、ご利用ください。

日時 毎月第2・4水曜日 14:30～

場所 阿南保健所(領家町野神319番地)

内容 精神科医による個別相談

※予約制のため、2日前までにご相談ください。

☎ 阿南保健所 (☎28-9878) へ



献血にご協力ください(9月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
10日(日)	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	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お願ひします。
☎ 徳島県赤十字血液センター (☎088-631-3200) へ



口腔機能アップ教室

日時 9月5日(火) 14:15～15:15
場所 宝田公民館
講師 歯科衛生士 久米麻衣さん

対象 おおむね65歳以上の方
※入場無料、申込不要
☎ 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ



犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

受付期間 10月1日(日)～31日(火) (予定)
助成額 1頭につき5,000円
※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。
※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。くわしくは、広報あなん10月号でお知らせします。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ



【9月の休館日】
4日(月)、11日(月)、19日(火)、25日(月)

☎ かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ



阿波踊り体操教室

日時 9月21日(木) 10:00～11:30
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 徳島大学 大学開放実践センター 教授 田中俊夫さん

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
※教室開始前に血圧測定、体組成測定を実施します。

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

集団の胃がん・肺がん検診等

検診内容 胃がん(バリウム検査)、肺がん、前立腺がん、大腸がん(要予約)、肝炎ウイルス検診、特定健診

要予約
受付は予約者が優先されます。検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-3557)へご予約ください。

検診日程
9月26日(火) ★ひまわり会館
10月7日(土) ひまわり会館
10月28日(土) 橘公民館
★印の会場のみ、歯周病検診を実施。
受付時間 8:00～11:00
※くわしくは広報あなん7月号または、がん検診等受診券をご覧ください。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

集団の婦人がん検診

検診内容 乳がん、骨粗しょう症検診
要予約 乳がん検診のみ
保健センター(☎22-1590)へご予約ください。

※順次予約が入っていますので、予約状況は保健センターへお問い合わせください。

検診日程
9月27日(水) ひまわり会館
10月24日(火) ひまわり会館
受付時間 9:00～10:00
13:00～14:30

※くわしくは広報あなん7月号または、がん検診等受診券をご覧ください。
☎ 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 9月28日(木) 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
内容 講話と調理実習
参加費 無料
定員 30人(先着順)
申込締切日 9月19日(火)
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

東部高齢者お世話センターから 認知症カフェのご案内

●ほっとひといき会
日時 9月14日(木) 13:30～15:00
場所 日開野町筒路10番地1
グループホーム阿南向日葵
内容 ミニ講義「グループホームってこんな所」
参加費 無料
※要申込み。9月12日(火)までに阿南向日葵へお申し込みください。
☎ 阿南向日葵 (☎24-3636) へ

中部高齢者お世話センターから 認知症カフェのご案内

●ほっこりカフェ
日時 9月14日(木) 13:30～15:30
場所 見能林町南林30番地1
地域密着型特別養護老人ホーム「双葉の丘」地域交流室
内容 演芸ボランティアによる出しもの
※参加無料、申込不要
☎ 中部高齢者お世話センター(☎23-3728) または双葉の丘(☎23-2882) へ

自殺予防フォーラム2017 自殺予防のための「生き心地の良いまち」とは

このフォーラムを通して、地域で支えるいのち、そして自殺予防について、「今私たちにできること」を一緒に考えてみませんか。

日時 9月15日(金) 10:00～12:20 (受付9:30～)

場所 阿南保健所2階 大会議室

内容
●基調講演
演題 「コミュニティ再探訪：強みを活かして生き心地の良い町へ」

講師 慶応義塾大学大学院健康マネジメント研究科 講師 岡 檀さん

●パネルディスカッション
テーマ 「地域の自殺予防のために、今、私たちにできること」

パネリスト (福)徳島県自殺予防協会ほか3人
※入場無料、要申込み(当日参加可)
☎ 保健センター (☎22-1590) へ