

献血にご協力ください(11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
14日(火)	阿南共栄病院	羽ノ浦町	15:30~16:30
17日(金)	道の駅公方の郷 なかがわ	那賀川町	10:00~11:00
	阿南生コンクリート工業(株)	宝田町	14:40~16:30
22日(水)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00
			13:00~16:30

※ 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

電話での健康相談・栄養相談

随時受け付けています。電話にてお問い合わせください。
受付日時 平日8:30~17:00
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

かもだ岬温泉保養施設からのお知らせ

「かもだ岬温泉」26(ふる)の日イベント

日時 11月26日(日)
 ▶11:00~
 ▶14:00~

内容 ①お楽しみ抽選会、②あななんと一緒に記念撮影

※当日、抽選で来場者50人の方(各部)に素敵な記念品をプレゼント。また特産品販売会も開催します。(10:00~)

11月の休館日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
 〇 かもだ岬温泉保養施設 (☎21-3030) へ

栄養講座 「野菜たっぷり!ヘルシーバランス食」

日時 11月15日(水) 10:00~13:00
場所 ひまわり会館
対象 市内在住の40歳以上の方
定員 30人(申込順)
内容 講義と調理実習
参加費 無料
申込締切日 11月7日(火)
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 11月16日(木) 10:00~11:00
場所 ひまわり会館
対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
講師 阿波踊り体操愛好会
 (阿波踊り体操指導員)
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。
 〇 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
 11月18日(土) 羽ノ浦公民館
 11月28日(火) ひまわり会館★
 ★印の会場のみ、歯周病検診を実施。
受付時間 8:00~11:00
 〇 保健センター (☎22-1590) へ

女性に優しい子宮頸がん・乳がん検診情報

検診費用
 子宮頸がん検診：対象の方すべて無料
 乳がん検診：対象の方すべて無料

実施場所

▶ 集団の婦人がん検診：このページの集団の婦人がん検診の記事をご参照ください。
 ▶ 医療機関検診：阿南市・阿南市外の指定医療機関

※対象および実施医療機関等くわしくはお問い合わせください。
 ※市外医療機関受診の際は、問診票が必要となりますので、必ず保健センターへ問診票を取りにお越しください。

〇 保健センター (☎22-1590) へ

集団の婦人がん検診

検診内容 乳がん検診、骨粗しょう症検診
要予約 乳がん検診のみ
 保健センターご予約ください。

※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

11月 7日(火) ひまわり会館
 11月19日(日) 羽ノ浦公民館★
 ★印の会場のみ、子宮頸がん検診も併せて行います。(午後のみ)
受付時間 9:00~10:00
 13:00~14:30

〇 保健センター (☎22-1590) へ

～スポーツの秋です！ウォーキングを始めませんか～ 阿南健康完歩マップ・積立貯筋通帳を活用しましょう！

平成17年度から「生き生き市民の元気になるなるウォーキング」をキャッチフレーズに、阿南健康完歩マップと積立貯筋通帳を配布して、体力づくりと健康維持を呼びかけています。

●阿南健康完歩マップ

市内に設定された16カ所のウォーキングコース(1コース10km)や、初心者でも安心して歩けるよう、コース周辺にあるトイレや休憩所の位置などを紹介。

●積立貯筋通帳

各コースを完歩することにスタンプを1回押し、120スタンプためて満期になると健康増進の認定証と記念品が贈られます。(※あなん健康増進ロードは2巡で1スタンプ) 満期の総距離は、四国88カ所を徒歩で巡った距離(約1,200km)と同じです。

●通帳、マップ、スタンプ設置場所 各公民館、住民センター、保健センター

〇 保健センター (☎22-1590) へ

NPO法人徳島県ウォーキング協会創立35周年記念事業 「ウォーキング基礎講座」

日時 11月25日(土) 10:00~12:00
 ※雨天決行

場所 文化会館 研修室1

内容 10:00~11:00
 座学「ウォーキングの基本」
 11:00~12:00

実技 会場周辺4kmのウォーキング
参加費 500円

※小学生以下無料(保護者同伴に限る)

持参物 筆記用具、水分、タオル
 ※軽運動ができる服装でお越しください。

申込締切日 11月22日(水)

〇 NPO法人徳島県ウォーキング協会
 (☎・FAX)088-656-3636 へ
 e-mail:tokushima@tokuwalking.main.jp