



## 保健センターからのお知らせ

### 高齢者のインフルエンザ 予防接種のお知らせ

#### 接種対象者

- ▶阿南市に住民票を有する65歳以上の高齢者
- ▶60歳から65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい有する方

接種期間 1月15日(月)まで(休日除く)

接種料金 1,850円

※生活保護世帯の方は無料です。

接種回数 1回

接種場所 阿南市内の委託医療機関

必要なもの 住所および年齢の確認ができるもの  
(例：医療保険証など)

※予約が必要な場合があるので医療機関へ事前に連絡してください。

### 自殺予防講演会 「運動による認知症予防」

日時 1月30日(火) 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 徳島県理学療法士会  
会長 鷲 春夫さん

※入場無料、申込不要

### 子宮頸がん・乳がん検診の 無料クーポン券の 有効期限は2月末まで

対象者の方には昨年6月末頃に無料クーポン券を郵送しています。受診の際にご持参ください。クーポン券を紛失した方は、再発行できますのでお問い合わせください。



### 阿波踊り体操教室

日時 1月18日(休) 10:00~11:00

場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

対象 運動制限のない方(年齢制限なし)

講師 阿南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。



### 冬の感染症に備えましょう

★外出した後は、こまめに、ていねいに手洗いをしましょう

せっけんやハンドソープを使って、手の平から手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗った後は、きれいなタオルなどで十分に拭き取りましょう。

★せき、くしゃみなどの症状がある時は、マスクをし、せきエチケットを心掛けましょう

人に向かってせず、とっさに出そうな時は、顔を反らして、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

★栄養に気をつけバランスのよい食事をとりましょう

★睡眠を十分とり、体力をつけておきましょう

### 集団の婦人がん検診

今年度最後の集団検診です。

検診日程 1月30日(火)

受付 9:00~10:00、13:00~14:30

場所 ひまわり会館

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。

### 集団の胃・肺がん検診

検診日程 1月23日(火)

受付時間	場所	検診内容
8:00~11:00	ひまわり会館	胃(バリウム検査)・肺・大腸がん検診
13:00~14:00	宝田公民館	肺・大腸がん検診
15:00~16:00	長生公民館	

要予約

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。

※受付は予約者が優先されます。

☎保健センター(☎22-1590)へ



### 献血にご協力ください(1月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
3日(水)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:30
			13:30~16:30
18日(木)	阿南市消防本部 徳島部機械工業	辰巳町	9:30~10:30
			津乃峰町
22日(月)	新日本電工(株) 徳島工場	大湯町	9:30~11:00
			橋町

※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

### 第3回地域リハビリテーション 講座(南部地区)受講生募集

日時 1月28日(日) 9:00~15:00

場所 岩城クリニック デイケアルーム

参加資格 在宅ケアに関わる方々(介護実務者および介護従事者)

参加費 無料

定員 15人(先着順)

内容 ①地域包括ケアとリハビリテーション②いきいき百歳体操の実際③地域で行う体力評価④理学療法士の視点から見た認知症予防とリハビリテーション⑤理学療法士が行う車いすへの移し方・車いす操作の仕方(1講座55分×5)

申込方法 1月19日(金)までに、①氏名②職種③所属機関④連絡先(電話番号、メールアドレス)をお知らせください。

☎岩城クリニック リハビリテーション部 近藤 学(☎23-5600)へ  
e-mail:manabu.kondou@gmail.com

### 介護予防教室

日時 1月30日(火) 14:15~15:15

場所 宝田公民館

内容 うつ・認知症予防について

講師 精神保健福祉士 菊池正三さん

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



### かもだ岬温泉保養施設

【1月の休館日】

4日(木)、5日(金)、6日(土)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

26日(金)は風呂(ふる)の日です。

☎かもだ岬温泉保養施設(☎21-3030)へ