



保健センターからのお知らせ

阿波踊り体操教室

日時 3月15日(休) 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
 ※教室開始前に血圧測定、体組成測定を実施します。

高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限が近づいています

平成26年10月から定期接種になった高齢者の肺炎球菌予防接種ですが、今年度対象の方(対象の方へは平成29年4月に予診票を送付済)は、3月31日までが助成制度を受けられる期限です。予診票と接種費用(4,000円)をお持ちの上、必ず予約をしてから医療機関で受けてください。

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、進学、就職に備えて、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

~3月は「自殺対策強化月間」です~ 「あなたにもできる自殺予防のための行動」

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
つながり 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、あなた大切な人・身近な人の心に耳を傾けてください。
 平成28年の自殺者数(厚生労働省自殺の統計より)は全国では21,897人、徳島県では141人、阿南市では9人の尊い命が自らの手で失われています。
問い合わせは 保健センターまたは阿南保健所(☎28-9878)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。ただし、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「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。



QRコード

※利用料は無料です。(通信料は自己負担)



☎保健センター (☎22-1590) へ



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
15日(休)	南部総合県民局 阿南庁舎	富岡町	10:00~11:00
	阿南中央病院	宝田町	12:30~14:00
	国土交通省四国地方整備局那賀川河川事務所	領家町	15:00~16:30
25日(日)	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:50~16:30

※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います。
 ☎徳島県赤十字血液センター
 (☎088-631-3200) へ

在宅医療・介護連携市民講座

日時 3月24日(土) 13:30~16:00
場所 ひまわり会館
テーマ 安心して家で暮らせるまちづくり
 ~在宅医療・介護の現状~
▶事例発表 13:45~14:30
 座長 那賀町地域包括支援センター
 湯浅雅志さん
▶基調講演 14:45~15:45
 講師 医療法人昭和の杜
 木下ファミリークリニック
 木下英孝さん
 ※入場無料、申込不要
 ☎阿南市在宅医療・介護連携支援センター
 (ケアハウス健祥会アングルシア内
 ☎44-6866) または介護・ながいき課
 (☎22-1793) へ

明谷梅林・梅見ウオーク

開催日 3月10日(土) (少雨決行)
日程 11:00阿波橋駅集合~津乃峰防災公園~大地橋~明谷橋~南川橋~明谷梅林(昼食)~大地橋~谷橋~ローソン~15:30頃桑野駅で解散(約12km・平坦な道です)
参加費 300円(会員200円)
 ※小学生以下の方は無料
持参物 弁当、飲み物、雨具、健康保険証など
 ※まだ少し寒さが残っている時期ですので体調を整えて、脱ぎ着の可能な服装、履きなれた靴でご参加ください。
 ※傷害保険には加入していますが、保険適用外の事故等の責任は負いません。
 ☎阿南歩こう会事務局
 新川(☎22-3188) へ

かもだ岬温泉保養施設

かもだ岬温泉は県内屈指の天然温泉です。ゆったりとおくつろぎください。
【3月の休館日】 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月) ※25日(日)は風呂(ふる)の日です。
 ☎かもだ岬温泉保養施設 (☎21-3030) へ