



保健センターからのお知らせ

高血圧無料講演会

「おまはん、血圧、ちゃあんとしようで!?!」
～血圧管理の基礎と落とし穴～
日時 1月27日(日) 10:00～11:30
(受付9:30～)
場所 健康づくりセンター2階 健康広場
講師 坂東ハートクリニック
院長 坂東正章さん
定員 80人 ※要予約(保健センター)
申込締切日 1月25日(金)

栄養講座「塩分ひかえめ！ヘルシーバランス食」

日時 1月29日(火) 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(申込み順)
内容 講義と調理実習 参加費 無料
申込締切日 1月18日(金)

阿波踊り体操教室

日時 1月18日(金) 10:00～11:30
場所 健康づくりセンター2階 健康広場
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。

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(木) | フジグラン阿南 | 領家町 | 10:00～12:30 13:30～16:30 |
| | | 大湊町 | 9:30～11:00 |
| 22日(火) | 株式会社シャイネックス 新日本電工株式会社徳島工場 | 橘町 | 14:30～16:30 |

※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

お酒に関する相談・例会

お酒をやめるには理解と仲間が必要です。一度、相談・例会に来てみませんか。
日程 ▶ 1月9日(水) 18:30～20:30
羽ノ浦地域交流センター
▶ 1月11日(金) 18:30～20:30
ひまわり会館
▶ 1月25日(金) 18:30～20:30
ひまわり会館
例会の内容 今月のテーマ「初心に戻る」
※県内他会場でも実施しています。下記へお問い合わせください。
☎ NPO法人 徳島県断酒会事務局
(☎088-641-0737) へ

心の健康教室「笑いヨガで心も体もいきいきと」

笑いヨガとは
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。
日時 1月22日(火) 10:30～11:30
(受付10:00～)
2月6日(水) 13:30～14:30
(受付13:00～)
場所 健康づくりセンター2階 健康広場
対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
定員 30人(申込み順)
講師 笑いヨガティーチャー 清水素子さん
持参物 飲み物、タオル
※体操前に血圧測定を行います。

残り3カ月!! 3月末までに子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けよう!

〈乳がん検診〉
対象 40歳以上の女性で、昨年度がん検診受診券を用いて受診していない方
場所 下記の場所からお選びください。
①市内医療機関
・阿南共栄病院 要予約(☎44-3131)
・阿南中央病院 要予約(☎23-6303)
②市外指定医療機関
多数あります。くわしくは市ホームページ「平成30年度広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関」をご覧ください。
③集団検診
日程 1月30日(水)、2月26日(火)
受付時間 9:00～10:00、13:00～14:30
場所 健康づくりセンター
内容 骨粗しょう症検診も同時受診できます。
※乳がん検診のみ要予約。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。

〈子宮頸がん検診〉
対象 20歳以上の女性で昨年度がん検診受診券を用いて受診していない方
場所 下記の場所からお選びください。
①市内医療機関
・阿南共栄病院 要予約(☎44-3131)
・木下産婦人科内科医院
・森本内科胃腸科
②市外指定医療機関
多数あります。くわしくは市ホームページ「平成30年度広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関」をご覧ください。
〈乳がん検診・子宮がん検診共通〉
持参物 問診票(市外指定医療機関で受診される場合のみ、必ず健康づくりセンターへ取りにお越しください)、がん検診等受診券(6月末に郵送済み)、健康保険等被保険者証

対象者限定! 子宮頸がん・乳がん検診の無料券を郵送しています

①子宮頸がん無料クーポン券
(今年度21歳の女性)
有効期限は2月末まで
②乳がん検診無料クーポン券
(今年度41歳の女性)
有効期限は2月末まで
③HPV検査無料受診券
(今年度31歳、36歳、41歳の女性)
有効期限は3月末まで
※対象者の方には昨年の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。
※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。

集団の胃・肺がん検診

検診日程 1月23日(水)

| 受付時間 | 場所 | 検診内容 |
|-------------|-----------|--------------------|
| 8:00～11:00 | 健康づくりセンター | 胃(バリウム検査)・肺・大腸がん検診 |
| 13:00～14:00 | 加茂谷公民館 | 肺・大腸がん検診 |
| 15:00～16:00 | 長生公民館 | |

※2月27日(水)も実施。くわしくは保健センターまで。
※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。
※受付は予約者が優先されます。

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
接種を受ける日において、阿南市に住民票を有する次の①または②に該当する方
①65歳以上の高齢者
②60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や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や有する方
接種期間 1月15日(火)まで(休日除く)
接種料金 1,600円(生活保護世帯の方は無料です。)
接種回数 1回
接種場所 阿南市内および市外の委託医療機関
※市外で接種を希望される方は必要書類がありますので、保健センターに連絡してください。
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をしてください。