



保健センターからのお知らせ

子どもの予防接種は済んでいますか

- ★4月からの入園・入学・進学に備えて、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（年長児）の接種は済んでいますか。接種期間は3月31日まで（休診日を除く）

阿波踊り体操教室

日時 3月1日(金) 10:00~11:00
 場所 健康づくりセンター2階 健康広場
 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

高齢者の肺炎球菌予防接種は、今年度対象の方(対象の方へは平成30年4月に予診票を送付済)が助成制度を受けられる期限は、3月31日までです。(休診日を除く)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。

残り1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〉 (2年に1回)
 対象 40歳以上の女性
 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)
 ②市外指定医療機関
 ・多数あります。

〈子宮頸がん検診〉 (2年に1回)
 対象 20歳以上の女性
 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。

〈乳がん検診・子宮がん検診共通〉
 市外指定医療機関について、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。保健センターまでお問い合わせください。
 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

腎臓病 無料講演会 ※要予約

県南で数少ない腎臓専門医の松浦先生にご講演いただきます。ぜひご参加ください。
 日時 3月17日(日) 受付9:30~
 場所 健康づくりセンター2階
 演題 「8人に1人!? あなたも慢性腎臓病の予備軍かもしれません」
 講師 徳島赤十字病院 腎臓内科
 松浦元一さん
 定員 80人(先着順)
 予約先 保健センター(☎22-1590)
 申込締切日 3月15日(金)

お酒に関する相談・例会

お酒は1人ではやめられません。やめるにはお酒に関する理解と仲間が必要です。一度、相談・例会の見学に来てみませんか。
 日程
 ▶3月8日(金) 18:30~20:30
 ひまわり会館3階
 ▶3月13日(水) 18:30~20:30
 羽ノ浦地域交流センター
 ▶3月22日(金) 18:30~20:30
 ひまわり会館3階
 例会の内容 今月のテーマ「継続は力なり」
 ※県内他会場でも実施しています。お問い合わせください。
 〇 NPO法人徳島県断酒会事務局
 (☎088-641-0737)へ

~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
- 〈つなぎ〉 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、あなたの大切な人・身近な人の心の声に耳を傾けてください。
 平成29年は全国で21,127人の尊い命が自らの手で失われています。(厚生労働省自殺の統計より)

問い合わせは 保健センター(☎22-1590)・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。
 ※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」パナーもしくは右のQRコードから。
 ※利用料は無料です。(通信料は自己負担)



QRコード



☎ 保健センター (☎22-1590) へ