



保健センターからのお知らせ

阿波踊り体操教室



日時 5月10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。

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 ▶5月8日(水) 18:30~20:30
 羽ノ浦地域交流センター
 ▶5月10日(金) 18:30~20:30
 ひまわり会館
 ▶5月24日(金) 18:30~20:30
 ひまわり会館
例会の内容 今月のテーマ「過去を語る」
 ※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法人徳島県酒会事務局
 (☎088-641-0737)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。



【5月の休館日】
 7日(火)、8日(水)、
 9日(木)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
 ※26日(日)は風呂(ふる)の日です。
 一般入浴料半額に！ぜひご利用ください。
 〇 かもだ岬温泉保養施設
 (☎21-3030)へ

献血にご協力ください(5月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
9日(木)	道の駅公方の郷 なかがわ	那賀川町	10:00~10:50
	阿波銀行 阿南支店	富岡町	15:00~16:40
22日(水)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00
			13:00~16:30
26日(日)	阿南アピカ	西路見町	10:15~12:00
			13:00~16:00

※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

2019年度高齢者の肺炎球菌感染症予防接種の助成について

国が定期接種の拡大を図ることを決定したため、引き続き70歳以上でも対象となる方に接種機会が設けられました。対象者へは5月中に予診票をお送りする予定です。

助成対象者

- ①2019年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
 - ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方
- ※②の方は医師に相談してください
 ※①、②の方共に過去にこの予防接種を接種したことがある方は対象外です。

助成期間 2020年3月31日まで

★助成期間を過ぎると全額自己負担となりますので、早めの接種をご検討ください。

自己負担額 4,000円
 (生活保護世帯の方は無料)

接種方法・必要なもの

接種費用とお送りする予診票と接種済証をお持ちの上、事前に予約して医療機関を受診してください。

里帰り出産等で徳島県外で予防接種を希望される方へ

里帰り出産などやむを得ない事情により、定期予防接種を徳島県外で希望される場合、阿南市が設定している接種料金を上限として、払い戻しができます。接種前に依頼状を発行する必要がありますので、希望される方は事前に保健センターへ申請してください。

長期にわたる病気等のため定期予防接種を受けられなかった方へ

慢性心疾患等で長期にわたる療養が必要な病気にかかったことにより、定期予防接種の対象年齢内に接種を受けられなかった方は一定期間内であれば、定期接種として接種できます。接種前に申請が必要となりますので、希望される方は保健センターへご連絡ください。

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

阿南歩こう会ウォーキング参加者募集

●「やまなみ遊歩道」を歩こう

開催日 5月11日(土) ※少雨決行
日程 8:40コスモホール第2駐車場集合
 ~香風台~取星寺~12:00頃コスモホール第2駐車場解散(約5km)
 ※昼食時間は設けません。

参加費 100円 ※小学生以下の方は無料
持参物 飲み物、雨具、健康保険証など

●「住友しょうぶ園」ウォーク

開催日 6月1日(土) ※少雨決行
日程 9:30コスモホール第2駐車場集合
 ~自衛隊駐屯地~八坂神社(昼食)
 ~住友しょうぶ園~15:00頃コスモホール第2駐車場解散(約14km)

参加費 300円(歩こう会会員200円)
持参物 弁当、飲み物、雨具、健康保険証など

〈共通事項〉

駐車場 県道130号付近から案内します。
注意点 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。

〇 阿南歩こう会事務局 新川
 (☎22-3188) へ

東部高齢者お世話センターからのお知らせ

●介護予防教室

日時 5月7日(火) 14:15~15:15
場所 宝田公民館
講師 言語聴覚士 中村吉伸さん
内容 はじめよう!! ムセ・肺炎予防
持参物 空のペットボトル(500ml)
 ※申込不要、参加費無料

●オレンジカフェ富岡(認知症カフェ)

日時 5月14日(火) 13:00~15:30
場所 富岡公民館
内容 阿南天満クリニックの医師、看護師、理学療法士等による健康測定(血管年齢・脳年齢・血糖測定など)、健康・介護・認知症等の相談、阿南警察署による運転者の見え方体験コーナー
 ※申込不要、参加費無料。
 どなたでも参加できます。

〇 東部高齢者お世話センター
 (☎22-4577) へ