



## 献血にご協力ください(7月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
19日(木)	阿南アピカ	西路見町	10:15~12:30
			14:00~16:30
24日(火)	阿南市役所	富岡町	9:30~16:30

※400ml 献血のみの実施です。  
 阿南徳島県赤十字血液センター  
 ☎088-631-3200へ



## 膝痛・肩こり・腰痛予防・軽減体操

(パート3:腰痛編)

日時 7月26日(木) 10:00~11:30  
 会場 ひまわり会館2階ふれあいホール  
 講師 鷺 春夫さん  
 対象 65歳以上(運動制限のない方)  
 持参 タオル  
 健康手帳(無い方は交付します)  
 阿南保健センター ☎22-1590へ



## 阿波踊り体操教室

日時 7月13日(金) 10:00~11:00  
 会場 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 飲み物、タオル、  
 健康手帳(無い方は交付します)  
 阿南保健センター ☎22-1590へ



## 子宮頸がん予防接種

阿南市では、子宮頸がん予防接種を無料で受けることができます。体調の良い時に受診しましょう。

### 対象

- ▶接種時に本市に住所を有する方
- ▶中学1年生から高校2年生に相当する年齢の女子

※高校2年生に相当する女子は、平成24年3月31日までに1回以上接種した方

接種回数 3回

※1~3回目までに6カ月を要するため、期限内に3回接種するためには9月30日(日)までに1回目を接種する必要があります。

接種費用 無料

接種期限 平成25年3月31日

※医療機関にワクチンの予約が必要です。当日は予診票と母子手帳が必要です。

阿南保健センター ☎22-1590へ



## 達者でおろな健康教室

対象 おおむね65歳以上の高齢者  
 内容 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、理学療法士による講話  
 「下肢筋力アップで転倒予防」  
 持参物 健康手帳(無い方は交付します)  
 ※8月の教室は休みます。

	7月の日程	場所
3日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
4日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
9日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
10日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
11日(水)	10:00~11:30	那賀川社会福祉会館
	13:30~15:00	加茂谷総合センター
13日(金)	10:00~11:30	桑野コミュニティセンター
	13:30~15:00	羽ノ浦公民館
23日(月)	10:00~11:30	大野老人憩いの家
	13:30~15:00	橘町総合センター
24日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	14:00~15:30	椿泊老人憩いの家

阿南保健センター ☎22-1590へ

## 食中毒に注意!

最近では1年を通して発生している食中毒ですが、梅雨時期で気温も高くなる6月~7月に多く発生します。家庭では、次の6つのポイントに注意しましょう。

- ポイント1 食品の購入**  
新鮮な食材、期限表示を確認して購入
- ポイント2 家庭での保存**  
食品を持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存
- ポイント3 下準備**  
手洗いの徹底ときれいな調理器具を使用
- ポイント4 調理**  
手洗いの徹底、十分な加熱  
※目安は75℃で1分以上
- ポイント5 食事**  
手洗いの徹底と出来た食事は早めに食べる
- ポイント6 残った食品**  
きれいな器具容器で冷蔵保存、再加熱は十分に

阿南保健センター ☎22-1590へ



## かもだ岬温泉

【7月の休館日】

2日・9日・17日  
23日・30日

阿南かもだ岬温泉 ☎21-3030へ