



献血にご協力ください(11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
1日(金)	阿南 税務署	富岡町	9:30~11:00
	原田病院	富岡町	12:30~13:50
	阿南生コンクリート工業㈱ (阿南ライオンズクラブ協賛)	宝田町	14:40~16:30
21日(木)	阿南 アピカ	西路見町	10:15~12:30 14:00~16:30

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



達者でおろな健康教室

対象 おおむね65歳以上の方
内容 血圧測定、検尿、阿波踊り体操
講話 「おいしく楽しく食べましょう」
講師 栄養士
持参物 健康手帳(無い方は交付します)

11月の日程		場 所
5日(火)	10:00-11:30	新野公民館
	13:30-15:00	宝田公民館
6日(水)	10:00-11:30	中野島公民館上中分館
8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
11日(月)	10:00-11:30	福井町総合センター
	13:30-15:00	長生公民館
12日(火)	10:00-11:30	中林ふれあい会館
13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
25日(月)	10:00-11:30	大野老人憩いの家
	13:30-15:00	橋町総合センター
26日(火)	10:00-11:30	椿公民館
	13:30-15:00	椿泊老人憩いの家

阿南 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 11月8日(金) 10:00~11:30
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
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、健康手帳(無い方は交付します)
 阿南 保健センター (☎22-1590) へ

あなたを大腸がんから守る講演会

日時 11月12日(火)
 14:00~15:30(受付13:30~)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
内容 第1部「大腸がん検診を受けよう」
 講師 宮本病院診療医長 宮本英典さん
 第2部「野菜でがん予防」
 講師 管理栄養士 三野千恵子さん
 ※入場無料・申込み不要
 阿南 保健センター (☎22-1590) へ

介護予防事業講演会 「元気でいきいき暮らすために」 ~知っとこう、介護保険~

日時 11月28日(休)
 14:30~16:00(受付14:00~)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
内容 ●基調講演
 「生活習慣病予防について」
 講師 富永医院 富永俊彦さん
 ●講話
 ・阿南東部高齢者お世話センター 滝川道子さん
 ・市介護・ながいき課 職員
 ・市保健センター 職員
 阿南 保健センター (☎22-1590) へ

高齢者インフルエンザ予防接種

対象 ▶阿南市に住居登録のある65歳以上の方▶60歳~65歳未満の方で心臓・腎臓または、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方および、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がある方
接種期間
 11月1日(金)~平成26年1月15日(水)
 ※休診日は除く
接種費用 1,800円
 (生活保護世帯の方は無料)
接種費用負担回数 1回
接種場所 阿南市内の委託医療機関
持参物 平成25年度がん検診等受診券および65歳以上インフルエンザ予防接種券
 阿南 保健センター (☎22-1590) へ

栄養講座

『野菜たっぷり!ヘルシーバランス食』

対象 市内在住の40歳以上の方
定員 30人
内容 講義と調理実習
参加費 400円(調理実習費として)

- 11月22日(金) 10:00~13:00
場所 ひまわり会館
申込締切日 11月12日(火)
- 12月3日(火) 10:00~13:00
場所 那賀川社会福祉会館
申込締切日 11月25日(月)

阿南 保健センター (☎22-1590) へ

集団検診のご案内

検診日程 11月28日(休) ひまわり会館
検診内容 胃がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・大腸がん(※要予約、検診当日以外は採便容器の提出はできません。)・歯周疾患検診
受付時間 9:00~10:00
 検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-7128)へお申込みいただくと、問診票等が自宅に届きます。

婦人がん検診のご案内

検診日程
 11月14日(木) ★羽ノ浦公民館
 26日(火) ひまわり会館
 30日(土) ★那賀川社会福祉会館
検診内容 乳がん、骨粗しょう症検診
受付時間 9:00~10:00
 ★13:30~14:30
 ★印は子宮頸がん検診も実施。
 ※乳がん検診のみ予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

大腸がん検診を受けられる方へ

次の医療機関が追加されました。12月15日(日)までが医療機関の有効期限ですので、ぜひ受診してください。(診療時間内)
追加医療機関 瀧内科・外科医院
 才見町屋那婆24-1 (☎24-9133)

阿南 保健センター (☎22-1590) へ

かもだ岬温泉保養センター

【11月の休館日】
 5日(火)、11日(月)、18日(月)、
 25日(月)

阿南 かもだ岬温泉保養センター
 (☎21-3030) へ