



## 第30回 阿南健康 マラソン大会 参加者募集



**日時** 3月30日(日) 9:30開会式  
(10:00～順次スタート)  
**場所** スポーツ総合センター  
**コース** 北ノ脇・徳島シーサイドコース

種目	距離	定員
小学生の部	2km	100人
中学生の部	3km	100人
高校一般の部	10km	400人
壮年の部		
家族の部	2km	50組

※家族の部のみタイムは計測しません。  
※申込順に受け付けします。  
**参加資格** 小学4年生以上  
(家族の部のみ3歳以上)

**参加料** 無料  
**申込期間** 1月7日(火)～2月28日(金)  
☎ スポーツ振興課 (☎22-3394) へ

## がん検診のご案内

### ■胃がん肺がん検診

検診日2週間前までに総合健診センター  
(☎088-678-7128) へ申込みをす  
ると、がん検診の問診票がご自宅へ届き  
ます。なお、申込みなしで当日受診する  
こともできます。

**実施日** 1月28日(火)  
**受付時間** 9:00～10:00  
**場所** ひまわり会館  
**検診内容** 胃がん・肺がん検診

### ■婦人がん検診

**実施日** 1月30日(木)  
**受付時間** 9:00～10:00、13:30～14:30  
**場所** ひまわり会館  
**検診内容** 乳がん(要予約)  
骨粗しょう症検診

※がん検診推進事業「無料クーポン券」の  
有効期限は2月28日(金)までです。

**対象** 平成24年4月2日～平成25年4月  
1日に次の年齢に達した方

#### 子宮頸がん検診対象者

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性

#### 乳がん検診対象者

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性

※クーポン券を紛失した方は、再発行でき  
ますのでお問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 阿波踊り体操指導員養成講座

**日時** 1回目 1月31日(金) 13:30～16:00  
2回目 2月7日(金) 13:30～16:00  
3回目 2月20日(木) 9:30～12:00

**場所** ひまわり会館2階  
**講師** 徳島大学解放実践センター  
教授 田中俊夫さん

**対象** すべての講座を受講できる方

**募集人数** 30人(先着順)

**申込締切日** 1月24日(金)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 健康講演会

**日時** 1月19日(日) 13:30～15:30  
(受付13:00～)

**場所** ひまわり会館2階 ふれあいホール

第1部 「糖尿病ってどんな病気？」

**講師** むらかみ内科循環器クリニック

院長 村上 昌さん

第2部 「慢性腎臓病 (CKD) とは？」

**講師** 徳島大学医学部 腎臓内科学

教授 土井俊夫さん

CKD (慢性腎臓病) は自覚症状がないま  
ま徐々に腎機能が低下していく病気です。  
また、高血圧、糖尿病など生活習慣が大き  
く関わっています。徳島県では慢性腎臓病  
や人工透析を受ける方が増えています。こ  
の機会に糖尿病や腎臓病について学んでみ  
ませんか。

※入場無料・申込不要

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## インフルエンザに備えましょう

外出した後は、こまめに、ていねいに手洗  
いをしましょう。

せっけんやハンドソープなどを使って、手  
の平から手の甲、指の間やつめの間、手首  
までしっかりと洗った後は、きれいなタ  
オルで十分にふき取ってください。

せき、くしゃみなどの症状がある時は、マ  
スク、せきエチケットを心掛けましょう。  
人に向かってせず、とっさに出そうな時は、  
顔を反らして、ティッシュなどで口と鼻を  
覆いましょう。

栄養に気をつけバランスのよい食事をとり  
ましょう。

睡眠を十分とり、体力をつけておきましょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



## 阿波踊り体操教室

**日時** 1月10日(金) 10:00～11:00  
**場所** 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)

**持参物** 飲み物、タオル、

健康手帳(無い方は交付します)

☎ 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歳以上の方

**内容** 血圧測定、検尿、阿波踊り体操、

**講話** 「若返り～楽しい話と体操で心も体  
もリフレッシュ～」

**講師** 障害者スポーツ指導員

**持参物** 健康手帳(無い方は交付)

1月の日程		場 所
7日(火)	10:00～11:30	新 野 公 民 館
	13:30～15:00	宝 田 公 民 館
8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
10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
14日(火)	10:00～11:30	中林ふれあい会館
15日(水)	10:00～11:30	中野島公民館上中分館
20日(月)	10:00～11:30	福井町総合センター
	13:30～15:00	長 生 公 民 館
27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
28日(火)	10:00～11:30	椿 公 民 館
	13:30～15:00	椿泊老人憩いの家

☎ 保健センター (☎22-1590) へ