



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
8日(火)	阿南アピカ	西路見町	10:15~13:00
25日(金)	阿南市役所	富岡町	9:30~12:00
			13:00~16:30

※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。
 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「お口の中から若返り」
 講師：歯科衛生士
持参物 健康手帳(無い方は交付)

7月の日程		場 所
1日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
8日(火)	10:00~11:30	中林ふれあい会館
9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
14日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
22日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家
23日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
25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
28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

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

かもだ岬温泉保養センター
【7月の休館日】
 7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

☎ かもだ岬温泉保養センター
 (☎21-3030) へ

健康相談・栄養相談

日時 8月1日(金) 10:00~11:00
場所 ひまわり会館
内容 血圧測定、検尿、体組成の測定
 個別健康相談、介護の相談、栄養相談コーナー
対象 阿南市在住の方
持参物 健康手帳、健診・血液検査の結果など

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

ダニによる感染症に注意

ダニにかまれると感染症にかかることがあると知られています。徳島県では「日本紅斑熱」、「つつが虫病」、「重症熱性血小板症候群(SFTS)」の発生が確認されています。これらにかからないために、農作業や野山に出かけるときは長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用するなど、なるべく肌の露出を少なくしましょう。

ダニにかまれたら

できるだけ病院で取り除いてもらいましょう。かまれたことに気づかないこともあるので、野外で活動した数日後に疑わしい症状(発疹、発熱等)が現れた場合は速やかに病院を受診してください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

熱中症を予防しましょう

熱中症の発生は7~8月がピークですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。自身の体調変化に注意するとともに、周りの人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

予防のポイント

- ・こまめな水分、塩分の補給
- ・涼しい服装
- ・外出時は日傘を差したり帽子を着用
- ・扇風機やエアコンを使った室内の温度調整

このようなことにも注意が必要

- ・暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者は特に注意を！暑さに対する体の調整機能が低下しています。高齢者や子どもは周囲の人が見守って、みんなで協力して熱中症予防を呼びかけあいましょう。
- ・節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

講演会

「知っておきたい前立腺の病気」

日時 7月12日(出) 10:00~11:30
 (9:30~受付)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール
講師 阿南医師会中央病院 泌尿器科
 診療部長 井上善雄 さん
 ※入場無料・申込不要

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 7月24日(休) 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)

あなたの町で阿波踊り体操をやってみませんか?

阿波踊り体操指導員があなたの町にいつでもお伺いします。くわしくは、保健センターへお問い合わせください。

☎ 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、梅雨頃から夏にかけて多く発生します。家庭では、次の6つのポイントに注意しましょう。

- ①食品の購入
新鮮な食材、期限表示を確認して購入
- 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
- ③下準備
手洗いの徹底ときれいな調理器具を使用
- ④調理
手洗いの徹底、十分な加熱
※目安は75℃で1分以上
- ⑤食事
手洗いの徹底と、できた食事は早めに食べる
- 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

☎ 保健センター (☎22-1590) へ