



「こころの体温計」に新しい機能「こころのエンジン」・「睡眠障害のチェック」を追加！

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができる「こころの体温計」に、9月1日よりご自身の楽観度がわかる「こころのエンジン」と「なかなか寝つけない」「たっぷり寝ても疲れが抜けない」など、睡眠にまつわる悩みを感じている方におすすめの「睡眠障害の確認チェック」を追加します。

前向きに過ごすためのヒントや快適な睡眠のためのヒントが見つかるかもしれません。ぜひ、お試しください。

※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがあるときは、専門機関にご相談ください。

利用方法
市ホームページ「保健センター・こころの体温計」バナーをクリック。利用料は無料です。(通信料は自己負担)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

日本脳炎予防接種の対象年齢を拡大しています

平成17年度から平成21年度にかけ、接種の勧めを控えていたことで、日本脳炎の予防接種の機会を逃した方を特例対象者とし、現在は公費負担で接種できるようになっています。

特例対象者 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
接種期間 20歳の誕生日の前日まで
接種回数

第1期3回、第2期1回(第2期は、第1期の接種を終えた9歳以上の方に接種することになっています)
対象年齢で未接種の方は、かかりつけ医に相談のうえ、委託医療機関で接種してください。なお、平成19年4月2日以降に生まれた方は、7歳6カ月未満までが無料の対象期間となります。

MR(麻しん風しん混合)予防接種はお済みですか

以下の方はMR(麻しん風しん混合)予防接種無料対象者です。
①生後12カ月～生後24カ月に至るまでの間にある方
②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(平成28年3月31日までが接種期間となっています)
風邪などの冬の感染症が流行する前に、早めに接種しましょう。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

介護保険からのお知らせ

介護保険で利用できるサービスは、ホームヘルプサービス、デイサービス、施設入所などがありますが、阿南市では、高齢者が中重度の要介護状態となっても住みながら自宅で生活できるよう支援するため、次のサービスの充実を図っています。

小規模多機能型居宅介護

施設への「通い」を中心に、利用者の選択に応じて、「訪問」や短期間の「宿泊」を組み合わせて、入浴、排泄、食事等の介護その他の日常生活上のお世話や機能訓練を行います。

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、「通い」「訪問」「宿泊」と「訪問看護」を介護と看護の両面から柔軟に組み合わせサービスを提供します。要介護度が高く医療ニーズの高い方も安心してご利用いただけます。

サービスの利用については、担当のケアマネジャーにご相談ください。

☎ 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ

こころの健康講演会「ねる・たべる・だす・あそぶが脳に効く！」

「子どもは『早起き』して、日中『きちんと覚醒して、活発に活動すること』により、健全な脳の発達が促されます。(中略)なんと今の日本の子どもたちは眠りにくい環境にいるのでしょうか。子どもたちの睡眠覚醒リズムに関する研究から、『このままでは日本の将来は大変なことになる!!』という思いに至り、この会を発足させました。(子どもの早起きをすすめる会ホームページより)」

発達神経科学を基礎に「子どもの早起き」をすすめている星野恭子さんに睡眠覚醒リズムに焦点をあて、子どもたちをとりまく生活環境を改善するためのヒントをお聞かせします。

日時 9月11日(金) 10:00～11:00 (9:30～受付)
場所 文化会館2階 研修室A B
講師 小児神経学クリニック 院長 星野恭子さん
※参加費無料、申込み不要
※託児有り。事前にお申し込みください。(先着15人)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

こころの健康講演会「笑いの力で折れない心を育てる～今、レジリエンス!～」

レジリエンスとは「精神的回復力」「抵抗力」「逆境力」等と訳される心理学用語で、自発的治癒の意味を持ちます。ストレス社会ともいわれる現代でどうすれば「逆境力」を養うことができるでしょうか。そのヒントが笑いヨガに。笑いヨガで日々のストレスを吹き飛ばし「折れない心」を育てましょう!

日時 9月18日(金) 13:30～15:00 (13:00～受付)
場所 富岡公民館2階 大ホール
内容 笑いヨガ
講師 中瀬医院 院長 中瀬勝則さん
※参加費無料、申込み不要
※運動のできる服装でお越しください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

いのちの希望2015 チャリティ講演会「生きる」「助けて」と言える社会を目指して」 —困窮者支援の現場から見たもの—

日程 ①9月26日(出) 14:00～(13:30開場) 文化会館2階 視聴覚室
②9月27日(日) 14:00～(13:30開場) ろうきんホール(徳島県立中央テクノスクール内)
講師 NPO法人抱樸(旧北九州ホームレス支援機構)理事長 東八幡キリスト教会牧師、一般社団法人生活困窮者自立支援全国ネットワーク共同代表 奥田知志さん
入場料 大人 1,200円(当日1,500円) 学生 1,000円(当日1,200円) 小中学生 無料

※前売り券を希望される方は、お問い合わせください。
※入場料、収益金の一部は東日本震災義援金に寄付させていただきます。

☎ いのちの希望 社会福祉法人徳島県自殺予防協会 (☎088-652-6171) へ



献血にご協力ください(9月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
5日(出)	富岡高等学校	領家町	10:00～12:00
			13:00～16:00
10日(休)	キョーエイ羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:00～16:30

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



犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

受付期間 10月1日(休)～31日(出) (予定)
助成額 1頭につき5,000円
※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。
※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。くわしくは、広報あなん10月号でお知らせします。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

婦人がん検診を受けましょう

検診内容 乳がん(要予約/保健センターへ) 骨粗しょう症検診
検診日程 9月17日(休) ひまわり会館
受付時間 9:00～10:00、13:00～14:30

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

阿波踊り体操教室

日時 9月17日(休) 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)
※教室開始前に血圧測定・体組成測定を実施します。

あなたのまちで阿波踊り体操をしてみませんか

阿波踊り体操指導員があなたのまちにお伺いします。くわしくは、お問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

集団検診のご案内

予約をしている方を優先して受付します。検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-7128)へお申し込みください。

検診内容 胃がん、肺がん、前立腺がん、大腸がん(要予約)、肝炎ウイルス検診
検診日程
9月29日(火) ひまわり会館★
10月7日(水) ひまわり会館★
31日(出) 橘公民館
★印の会場のみ歯周疾患検診を実施。
受付時間 8:30～10:30
※くわしくは広報あなん7月号または、がん検診等受診券をご覧ください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



認知症サポーター養成講座を開催しませんか

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。阿南市では、認知症について正しく理解をしていただき、認知症になっても安心して暮らしていける町づくりのため、認知症サポーター養成講座の開催を支援しています。

地域の集いや職場の勉強会など10人以上集まれば、開催することができ、開催費用は原則無料です。くわしくは、介護・ながいき課へご相談ください。

☎ 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ

栄養講座「野菜たっぷり! ヘルシーバランス食」

日時 9月30日(水) 10:00～13:00
場所 ひまわり会館
対象 市内在住の40歳以上の方
内容 講話と調理実習
参加費 400円(調理実習費)
定員 30人
申込締切日 9月16日(水)

☎ 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「知って安心、介護予防のお話」
講師：阿南高齢者お世話センター(内容は変更する場合があります)
持参物 健康手帳(無い方は交付します)

9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
2日(水)	10:00～11:30	中野島公民館(上中分館)
4日(金)	10:00～11:30	ひまわり会館
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
25日(金)	10:00～11:30	桑野コミュニティーセンター
	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
29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

かもだ岬温泉保養センター

【9月の休館日】
7日(月)、14日(月)、24日(休)、28日(月)



☎ かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ