



婦人がん検診のお知らせ

今年度最後の集団検診です。

実施日 1月24日(火)

受付時間 9:00~10:00、13:00~14:30

場所 ひまわり会館

検診内容 ▶乳がん検診(要予約/保健センターへ) ※順次予約が入っていますので、予約状況は保健センターへお問い合わせください。
▶骨粗しょう症検診

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



冬の感染症に備えましょう

★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を使って、手の平から手の甲、指の間や爪の間、手首までしっかりと洗った後は、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。

★せき、くしゃみなどの症状がある時は、マスクをし、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

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券の有効期限は2月末まで

※対象者の方には昨年の6月末頃に無料クーポン券を郵送しています。受診の際に持参してください。

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

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
今月のテーマ「いきいき百歳体操を体験」

持参物 健康手帳(無い方は交付)

1月の日程		場 所
6日(金)	10:00~11:30	ひまわり会館
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
16日(月)	10:00~11:30	福井町総合センター
	13:30~15:00	長生公民館
17日(火)	10:00~11:30	新野公民館
	13:30~15:00	宝田公民館
18日(水)	10:00~11:30	中野島公民館上中分館
23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
24日(火)	10:00~11:30	椿公民館
	13:30~15:00	椿泊老人憩いの家
27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

☎ 保健センター (☎22-1590) へ



阿波踊り体操教室

日時 1月19日(水) 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)

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

糖尿病講演会

～糖尿病シンポジウム～

日時 1月19日(水) 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

内容

■医師の講演 13:30~14:30

「腎臓病ってどんな病気?~糖尿病性腎症から学ぶ~」

講師 玉眞病院 院長 神田光則さん

■管理栄養士の講演 14:30~15:00

「糖尿病を予防する食事療法~誰でも実行できる日常の食生活から~」

講師 阿南天満クリニック

管理栄養士 藤岡義光さん

■理学療法士の講演・実技 15:00~15:30

「糖尿病と運動療法~椅子を使った運動~」

講師 阿南天満クリニック

理学療法士 平澤小百合さん

※入場無料、申込不要

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

胃・肺がん検診のお知らせ

※予約をしている方を優先して受付しますが、申込みなしで当日受診することもできます。検診日2週間前までに総合健診センター(☎088-678-3557)へお申し込みください。

実施日	受付時間	場 所	検診内容
1月31日(火)	8:00~11:00	ひまわり会館	胃がん・肺がん
	13:00~14:00	長生公民館	肺がん
	15:00~16:00	桑野公民館	

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

阿南中央病院の小児科について

昨年の12月1日から阿南中央病院では小児科を開設しました。

診療日 毎週月曜日、木曜日

9:00~12:00(受付は11:30まで)

場所 阿南中央病院(宝田町)

医師 上田医師(阿南共栄病院副院長)

診療内容 小児科外来

☎ 阿南中央病院 (☎22-1313) へ

かもだ岬温泉保養センター

【1月の休館日】

5日(木)、6日(金)、10日(火)、16日(月)、

23日(月)、30日(月)

※1月1日祝は午前7:00~営業します。

☎ かもだ岬温泉保養センター (☎21-3030) へ