



## 保健センターからのお知らせ

### 保健センター移転について

7月2日から、保健センター業務は、阿南健康づくりセンター（あななん健康館・宝田町荒井6番地1内）で行っています。

### 阿波踊り体操教室

**日時** 8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

### 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
- ・外出時は日傘や帽子を着用
- ・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。

### 日本脳炎予防接種について

#### 〈第1期〉

**対象者** 生後6カ月から7歳6カ月未満まで3回接種  
**接種間隔** 6~28日の間隔をあけて1回接種、その後おおむね1年の間隔において1回接種  
※3歳になる月に予診票を送付しています。

#### 〈第2期〉

**対象者** 9歳から13歳未満までに1回接種  
※小学4年生に予診票を送付しています。

### 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21年度にかけて接種動向の差し控えにより、接種の機会を逃した方へ接種できるようになっています。

#### 【特例対象者】

- ①平成7年4月2日生~平成19年4月1日生  
**接種期間** 20歳の誕生日前日まで
- ②平成19年4月2日生~平成21年10月1日生  
**接種期間** 9歳から13歳未満まで

**①と②の対象者の接種回数**  
第1期3回、第2期1回の未接種分が接種できます。

※対象年齢で未接種の方は主治医に相談のうえ、委託医療機関で接種してください。  
※予診票を紛失された方は再発行できます。母子健康手帳をお持ちのうえ、保健センターまでお越しください。

### 集団のがん検診のお知らせ

#### 胃がん・肺がん検診等

**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  
※受付は予約者が優先されます。検診日2週間前までに総合健診センター（☎088-678-3557）へご予約ください。

#### 検診日程

8月10日(金) 那賀川社会福祉会館  
28日(火) 椿泊漁協  
9月12日(水) ひまわり会館  
26日(水) ★ひまわり会館

★印の会場のみ、歯周病検診も実施。  
**受付時間** 8:00~11:00

#### 集団の婦人がん検診

**検診内容** 乳がん、骨粗しょう症、子宮頸がん検診（午後のみ）  
※乳がん検診のみ要予約。保健センター（☎22-1590）へご予約ください。

#### 検診日程

8月29日(水) ♥那賀川社会福祉会館  
9月27日(木) ひまわり会館  
♥印の会場のみ、子宮頸がん検診も実施。  
**受付時間** 午前 9:00~10:00  
午後 13:00~14:30

※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。  
※当日6:00時点で阿南市に暴風、大雨、洪水のいずれかおよび震災に関する勧告が発令された場合は中止となります。

☎保健センター（☎22-1590）へ

### 献血にご協力ください（8月）

実施日	採血場所	所在地	採血時間
2日(休)	阿南警察署	富岡町	9:30~10:50
12日(日)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:00
			13:30~16:00
27日(月)	南部総合県民局美波庁舎美波町役場	美波町	10:00~12:00
			13:30~16:00
31日(金)	株式会社シャイネックス新日本電工(株)徳島工場	大湯町 橋町	10:00~11:00
			14:30~16:30

※ 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

### 介護予防教室

① **日時** 8月7日(火) 14:15~15:15  
**場所** 宝田公民館  
**内容** 歯科衛生士による口腔機能アップ講座  
※入場無料、申込不要

② **日時** 8月7日(火) 14:30~15:30  
**場所** 下大野東部分館（下大野町柴根91番地4）  
**講師** 栄養士 池田 幸さん  
**内容** 高齢者のバランスの良い食事について  
※入場無料、申込不要

③ **日時** 8月22日(水) 13:30~14:30  
**場所** 中林公民館(中林町原23番地2)  
**講師** 理学療法士 小島 淳さん  
**内容** 筋力アップのための体づくり  
**持参物** タオル、水分補給用飲み物  
**申込方法** 事前に中部高齢者お世話センター（☎23-3728）へお申し込みください。  
※入場無料  
※対象者はおおむね65歳以上の方  
☎ 介護・ながいき課（☎22-1793）へ