



東部高齢者お世話センターからのお知らせ

●高齢者の運転・交通安全についての講演会

日時 9月3日(火) 14:15~15:15
場所 宝田公民館2階 大ホール
講師 徳島県警察本部 運転免許課
※入場無料、どなたでも参加できます。

●正しく知って、正しく予防！認知症

日時 9月11日(水) 14:00~15:30
場所 富岡公民館
講師 阿南天満クリニック 院長 椎野誠輝さん、
作業療法士 富岡 綾さん、
第一生命保険株式会社 西村夏紀さん
定員 100人(先着順)※参加費無料、要申込
☎ 東部高齢者お世話センター (☎22-4577) へ

令和元年度第25回徳島県健康福祉祭
(関西マスターズスポーツフェスティバル)
2019とくしまねりんピック

●ノルディック・ウォーク交流大会

内容 体操、ノルディック・ウォーク、防災研修など
申込期間 9月15日(日)まで

●南部大会A

内容 「映画 波乗りオフィス」ロケ地と防災タワーを巡るうなど
申込期間 9月20日(金)まで

<共通事項>

日時 9月29日(日) 9:00~14:00 集合場所 美波町日和佐公民館
参加費 500円(中学生までは無料)
※スティックレンタル300円/組、弁当(お茶付)700円
対象 概ね60歳以上の健康な男女(付き添いは子ども~大人)
駐車場 日和佐公民館・南部県民局
☎ とくしまノルディック・ウォーク協会 (☎090-3782-4325) へ

9月10日~16日は
自殺予防週間です
ひとりで悩まないで
ご相談ください



徳島県の自殺者は平成30年に89人で、4日に1人、かけがえのないのちが失われています。また、ご本人のみならず、多くの遺族も悲しみ苦しんでいます。

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態におちいり、自殺しか考えられない状況に追い込まれてしまう事が多いといわれています。ご本人は自分自身の状況に気づき、相談を求めることが難しくなるため、周囲の人が、気づき、声をかけ、専門機関へつなぎ、見守ることが必要となります。阿南保健所では、心の健康相談を実施していますので、「疲れているのに眠れない日が続く」、「家族が精神的な病気でないかと心配」、「アルコールがやめられない・ひきこもり…」など心配がある方は、ぜひご利用ください。

日程 毎月第2、4水曜日 14:30~
場所 阿南保健所(領家町野神319番地)
内容 精神科医による個別相談
※予約制のため、2日前までにご連絡ください。

☎ 阿南保健所 (☎28-9878) へ

阿南医療センター脳神経外科医師・耳鼻咽喉科医師から学ぼう！医師による無料相談も行います！
6回シリーズ！「症状から学ぶ脳外科」

頭痛やめまい等を感じることはありませんか。忘れっぽいと思うことはありませんか。阿南医療センター脳神経外科・耳鼻咽喉科から3人の医師をお迎えし、6回シリーズで、脳に関する症状について毎回異なるテーマでご講演いただきます。講演後には医師による無料の個別相談会も行います。1回の参加も可能です。※要予約

講師 阿南医療センター 脳神経外科部長 坂東一彦さん
阿南医療センター 脳神経外科医師 金子文仁さん
阿南医療センター 耳鼻咽喉科医師 戸田直紀さん

日程と内容
講演 15:30~16:30
個別医師相談 16:30~17:00

Table with 4 columns: 講演日, 内容, 講師. Rows include dates like 9月19日(水) and topics like 頭痛の原因は? and 物忘れチェック.

場所 健康づくりセンター2階
※阿南医療センター(旧阿南中央病院)前。黒色の2階建ての施設です。
申込方法 各講演会の前日までに保健センターへご予約ください。
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

こころの体温計でメンタルヘルスチェック！
自分や家族のこころの体調をみてみましょう

Infographic titled 'あなたのストレスに合った相談先を紹介！' with QR code and various stress management tips like 'こころの体温計(本人モード)', '家族モード', 'ストレス対処タイプテスト'.

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

保健センターからのお知らせ



献血にご協力ください(9月)

Table with 4 columns: 実施日, 採血場所, 所在地, 採血時間. Rows include dates like 5日(水) and locations like 株式会社シャイネックス.

※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

集団の胃がん・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、特定健診
要予約 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
9月11日(水) 健康づくりセンター
26日(水) ★ひまわり会館
★印の会場のみ、無料歯周病検診も実施。
受付時間 8:00~11:00
※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。

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！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。

阿波踊り体操教室

日時 9月20日(金) 10:00~11:00
場所 健康づくりセンター2階 健康広場
講師 あなん阿波踊り体操愛好会
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。

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(火)~31日(木) (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。

集団の婦人がん検診

検診内容 乳がん、骨粗しょう症検診
要予約 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
9月25日(水) ひまわり会館
10月11日(金) 健康づくりセンター
受付時間 9:00~10:00
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。

お酒に関する相談・例会

お酒をやめるには理解と仲間が必要です。一度、相談・例会に来てみませんか。
日程 ▶9月11日(水) 18:30~20:30 羽ノ浦地域交流センター
▶9月13日(金) 18:30~20:30 ひまわり会館
▶9月27日(金) 18:30~20:30 ひまわり会館
例会の内容 今月のテーマ「断酒の喜び」
※県内他会場でも実施しています。下記へお問い合わせください。
☎ NPO法人 徳島県断酒会事務局 (☎088-641-0737) へ

かもだ岬温泉保養施設

かもだ岬温泉は県内屈指の天然温泉です。ゆったりとおくつろぎください。



【9月の休館日】
2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)
※26日(水)は風呂(ふる)の日です。一般入浴料半額に！ぜひご利用ください。
☎ かもだ岬温泉保養施設 (☎21-3030) へ

栄養講座
「高血圧改善!減塩バランス食」

日時 9月24日(火) 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
定員 30人(申込順)
内容 講義と調理実習
参加費 無料
申込締切日 9月13日(金)

あなたの歯ぐきの健康チェック！
無料の歯周病検診をお受けください



対象 40歳、50歳、60歳、70歳の方(令和2年4月1日時点)
※対象者には8月末に歯周病検診受診券が届きます。
費用 無料
期間 9月1日(日)~11月30日(土)(診療時間内)
内容 歯と歯ぐきの間の深さを測るお口の中の検診
場所 阿南市内の歯科医院

麻しん風しん混合(MR)予防接種はお済みですか

定期の予防接種対象者
第1期 生後12カ月~生後24カ月に至るまでのお子さん
第2期 平成25年4月2日~平成26年4月1日までに生まれたお子さん(第2期は令和2年3月31日までに接種期間となっています。)
※接種費用は、無料です。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ