

保健センターからのお知らせ

阿波踊り体操教室

日時 11月15日(金) 10:00~11:30
(受付9:20~)
場所 阿南健康づくりセンター2階
対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
講師 徳島大学人と地域共創センター
教授 田中敏夫さん
持参物 飲物、タオル、滑りにくい靴下
※教室開始前に血圧測定、体組成測定を実施します。

栄養講座

「野菜たっぷり!ヘルシーバランス食」

日時 11月26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 11月15日(金)

子宮頸がん・乳がん検診情報

検診費用

子宮頸がん検診:対象者の方すべて無料
乳がん検診:対象者の方すべて無料

実施場所

- ▶ 集団の婦人がん検診:このページの集団の婦人がん検診の記事をご参照ください。
- ▶ 医療機関検診:阿南市、阿南市外の指定医療機関
- ※実施医療機関の詳細についてはお問い合わせください。
- ※市外医療機関受診の際は、問診票が必要となりますので、必ず保健センターへ問診票を取りにお越しください。

骨髄移植ドナー等を支援します

助成対象 ドナー登録者が骨髄等移植を実施した場合、骨髄移植ドナー等支援事業助成金交付要綱に基づいて対象となるドナーとドナーを雇用する市内事業所に対して、申請により助成金を交付します。
助成金の額 助成対象ドナー 10万円
助成対象事業所 5万円

献血にご協力ください(11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
1日(金)	道の駅公方の郷なかがわ	那賀川町	10:00~11:00
	原田病院	富岡町	12:30~13:40
	阿南生コンクリート工業株式会社	宝田町	14:40~16:30
25日(月)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00 13:00~16:00

※ 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 当日受付も可能ですが、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
11月16日(土) 羽ノ浦公民館
11月28日(木) 健康づくりセンター★
12月9日(月) 健康づくりセンター
★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。

令和元年度 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

接種対象者 令和元年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方。ただし、過去にこの予防接種を接種したことがある方は対象外です。
実施期間 令和2年3月31日まで
接種費用 4,000円(生活保護を受給されている方は無料)
持参物 接種費用と予診票をお持ちの上、医療機関へ予約をしてから、受けてください。
※対象者には個人通知しています。

母と子の相談のご案内

育児についてお気軽にご相談ください。
日程 10月28日(月)、11月18日(月)、令和2年1月20日(月)、2月17日(月)、3月16日(月)
時間 10:00~16:00(60分以内予約制)
場所 健康づくりセンター
対象 就学前までのお子さまを育児している方
料金 無料

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)
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。
※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。
検診日程
11月6日(水) 健康づくりセンター
11月17日(日) 羽ノ浦公民館♥
12月4日(水) 那賀川社会福祉会館♥
12月17日(火) 健康づくりセンター
♥印の会場のみ、子宮頸がん検診も併せて行います。(午後のみ)
受付時間 9:00~10:00 13:00~14:30

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

介護予防教室 ※申込不要、参加費無料

日時 11月1日(金) 14:15~15:15
場所 新野公民館
講師 岩野沙織さん
内容 笑いヨガ
☎ 南部高齢者お世話センター
(☎36-3634) へ

日時 11月18日(月) 13:30~14:30
場所 中野島公民館
講師 岩浅接骨院 院長 岩浅亮磨さん
内容 姿勢から健康寿命をのばそう
持参物 タオル、水分
☎ 東部高齢者お世話センター
(☎22-4577) へ

①**日時** 11月20日(水) 13:30~14:30
場所 見能林公民館
講師 中村吉伸さん
②**日時** 11月22日(金) 13:30~14:30
場所 橘公民館
講師 安藝陽平さん
③**日時** 11月26日(火) 13:30~14:30
場所 桑野公民館
講師 中村吉伸さん

〈共通事項〉

内容 始めよう!ムセ・誤嚥性肺炎予防~オーラルフレイルをぶっとばせ~
持参物 空のペットボトル(500ml)
☎ 中部高齢者お世話センター
(☎23-3728) へ

全国糖尿病週間 健康まつり

日時 11月12日(火) 13:00~15:00
場所 中野島公民館 上中分館
内容
(1)健康測定 13:00~13:30(最終受付)
血管年齢、骨密度、血糖等の測定と専門職による健康相談
(2)講演会 14:30~15:00
演題 「糖尿病の合併症について」
講師 阿南天満クリニック
医師 天満 仁さん
※参加費無料、どなたでも参加できます。
※健康測定をご希望の場合は、裸足になれる服装でご参加ください。
☎ 東部高齢者お世話センター
(☎22-4577) へ