



## 高齢者お世話センターからのお知らせ

### 介護予防教室

**日時** 12月2日(月) 13:30~14:30  
**場所** 富岡公民館  
**講師** 庄野早苗さん  
**内容** みんなで楽しく介護予防演奏会  
 ※申込不要、参加費無料  
 ㊟ 東部高齢者お世話センター (☎22-4577) へ

### 認知症カフェ(ほっこりカフェ)のご案内

ほっこりカフェでは、認知症の方やそのご家族の交流を行っています。認知症に関する相談には、介護・保健・医療の専門職が応じています。ほっこりカフェでお茶を飲みながら、日々の悩みや疑問についてお話してみませんか。  
**日時** 12月11日(水) 13:30~15:30  
**場所** 地域密着型特別養護老人ホーム 双葉の丘 (見能林町南林30番地1)  
**内容** 「あなんオーシャンズ」によるサクソ・ピアノのアンサンブル生演奏を聴きながら、ほっこりとしたひとときをお過ごしください。

※申込不要、参加費無料  
 ㊟ 中部高齢者お世話センター (☎23-3728) または双葉の丘 (☎23-2882) へ

### 認知症カフェ(富士カフェ)のご案内

**日時** 12月12日(木) 13:30~15:00  
**場所** 富士医院1階ホール (新野町西馬場3番地3)  
**内容** バイオリンの演奏を聴きながら、カフェタイムを楽しみませんか。ゲーム・クイズ大会やリフレッシュ体操など楽しい企画もご用意しています。  
 ※参加費無料、どなたでも参加できます。  
 ㊟ 南部高齢者お世話センター (☎36-3634) へ

## 阿南公園を歩こう (約5km)

**開催日** 12月14日(土) ※小雨決行  
**日程** 9:30文化会館に集合、阿南公園周辺を5kmほど歩き、11:30頃文化会館で解散。  
 ※昼食時間は設けません。  
**参加費** 100円 (小学生以下無料)  
**持参物** 飲み物、雨具、健康保険証、必要な方は杖  
 ※長袖、長ズボン、履き慣れた靴でご参加ください。  
 ※傷害保険には加入していますが、保険適用外の疾病などの責任は負いません。  
 ㊟ 阿南歩こう会 新川(☎22-3188) 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。



**【12月の休館日】**  
 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)  
 ※26日(休)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

## 献血にご協力ください(12月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
8日(日)	阿南アピカ	西路見町	10:15~12:00
			13:00~16:00
24日(火)	阿南警察署	富岡町	9:30~10:30

※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

## お酒で悩んでいませんか。巻き込まれていませんか。お酒に関する相談・例会

お酒は一人ではやめられません。やめるにはお酒に関する理解と仲間が必要です。一度、相談・例会の見学に来てみませんか。  
**日程** いずれも18:30~20:30  
 ▶12月11日(水) 羽ノ浦地域交流センター  
 ▶12月13日(金) ひまわり会館3階  
 ▶12月27日(金) ひまわり会館3階  
**例会の内容** 今月のテーマ「断酒の危機」  
 ※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

## 養護老人ホームについて

養護老人ホームは、環境的・経済的な理由により居宅で養護を受けることが困難な高齢者が、老人福祉法に基づく市町村の措置によって入所できる施設です。身体等の状態が自立に近い方を対象としています。  
**対象となる方の例**  
 ▶自宅が老朽化しており、災害時等において不安を感じている方  
 ▶へき地に独居しており、買い物等の支援を受けられない方など  
**市内の養護老人ホーム**  
 ▶老人ホーム福寿荘 (除町亀崎93番地7)  
 ▶養護(盲人)老人ホーム羽ノ浦荘 (羽ノ浦町明見135番地1)  
 ㊟ 介護・ながい課 (☎22-1793) へ

## 羽ノ浦町での乳がん無料講演会(要予約)

講師である駒木先生は、今年度から阿南医療センターに着任されました。乳腺専門医として、全国で活躍されている先生です。最先端の乳がんのことや、乳がんの治療についてご講演されます。  
**日時** 12月22日(日) 10:00~11:30 (質疑含む) (受付9:30~)  
**場所** 羽ノ浦公民館1階 (羽ノ浦町宮倉大木38番地4)  
**演題** 「乳がんを見つけるには？」  
**講師** 阿南医療センター 乳腺外科医師 駒木幹正さん  
**定員** 80人  
**予約先** 保健センター (☎22-1590) へ

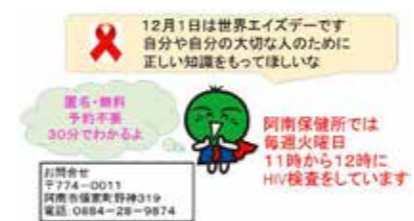
## 骨髄移植ドナー等支援事業について

平成30年4月から、骨髄移植ドナー等支援事業を開始しています。この事業では、(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業へのドナー登録者数を増やすことを目的とすると共に、白血病等の血液疾患の治療に必要となる骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)の負担軽減や骨髄等を提供しやすい環境を整えることを目指しています。  
**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  
 ㊟ 保健センター (☎22-1590) へ

## エイズ相談・検査

HIV感染は「誰もがかかる」可能性があり、阿南保健所では、HIV感染に不安のある方の相談・検査を実施しています。

㊟ 阿南保健所 (☎28-9874) へ



## 保健センターからのお知らせ

### 阿波踊り体操教室



**日時** 12月13日(金) 受付9:20~10:00~11:00  
**場所** 健康づくりセンター  
**対象** 運動制限のない方(年齢制限なし)  
**講師** 阿波踊り体操愛好会 (阿波踊り体操指導員)  
**持参物** 飲み物、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。

### 阿波踊り体操DVD貸し出し・出前教室

●CD・DVDの貸し出し(無料)  
**貸出期間** 原則1週間  
**貸出場所** 健康づくりセンター  
**貸出物** 阿波踊り体操のCD、DVD

●阿波踊り体操の出前教室  
 阿波踊り体操指導員があなただけに行きます。体操をする場所をご用意いただければ、時間や内容は、要望に合わせて指導させていただきます。現在、体操の種類が多数あるため、幼児から高齢者まで幅広い年齢の方に対応しています。会議の気分転換、会合のレクリエーション、また日ごころの運動不足解消としてご利用ください。

### 麻しん風しん混合(MR)ワクチン予防接種は済んでいますか

インフルエンザが流行する季節です。早めに接種しましょう。次の年齢の方は無料で接種することができます。  
**【第1期】**  
 1歳の誕生日~2歳の誕生日前日まで  
**【第2期】**  
 平成25年4月2日~平成26年4月1日生の方は令和2年3月31日まで

### 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

●国が定期接種対象者の拡大を図ることを決定したため、引き続き70歳以上でも対象となる方に接種機会が設けられました。  
 ●対象となる年度においてのみ、定期接種としての公費助成が受けられます。対象者の方には、5月に予診票を送付しています。  
**対象** 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  
 ※過去にこの予防接種を受け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)  
**接種方法・必要なもの** 接種費用・予診票・接種済証をお持ちの上、事前に予約して医療機関を受診してください。

## 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！残り3回！全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、脳に関連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

講演日	内容	講師
12月26日(木)	めまいとは？	脳外科医師・耳鼻科医師
令和2年1月23日(木)	難聴と耳鳴りとは？	
令和2年3月19日(木)	首や手の震えの原因は？	脳外科医師

**場所** 健康づくりセンター2階(宝田町荒井6番地1)  
 ※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。

## がん検診を受けましょう

### 集団の胃・肺がん検診等

**検診内容** 胃がん、肺がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診、特定健診  
**検診日程** 12月9日(月) 健康づくりセンター  
**受付時間** 8:00~11:00  
 ※当日受付は可能ですが、予約者が優先されます。  
 ※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。

### 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**  
 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

### 医療機関での大腸がん検診

**実施機関** 12月15日(日)まで(診療時間内)  
**実施場所** 市内医療機関  
**検診に必要なもの** がん検診等受診券(6月末に郵送済み)、健康保険等被保険者証、自己負担金、健康手帳(持っている方)

### 医療機関での無料子宮頸がん・乳がん検診

**実施機関** 令和2年3月31日(火)まで(診療時間内)  
**実施場所** 県内指定医療機関  
 ※くわしくは市ホームページ「令和元年度がん検診」内の「広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関」をご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。  
**検診に必要なもの** 問診票(市外指定医療機関で受診される場合のみ、必ず健康づくりセンターへ取りにお越しください。)、がん検診等受診券(6月末に郵送済み)、健康保険等被保険者証

㊟ 保健センター (☎22-1590) へ