



## 保健センターからのお知らせ

### 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

- ★4月からの入園・入学・進学・就職に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。
- ★母子健康手帳等で確認し、接種忘れのないようにしましょう。
- ★MR第2期の接種は済んでいますか。接種期間は3月31日(火)まで。

### 高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限が近づいています

今年度対象の方（平成31年4月に予診票を送付済）は、3月31日(火)までが助成制度を受けられる期限です。予診票と接種費用（4,000円）をお持ちの上、必ず予約をしてから医療機関でお受けください。

### 阿波踊り体操教室

- 日時** 3月6日(金) 10:00～11:00 (受付9:20～)
- 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 (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、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※体組成ははだしで測定します。

### 阿南医療センター「シンボルマーク」の投票について



昨年、阿南医療センターの「シンボルマーク」を広く募集しましたところ129作品のご応募をいただきました。10作品を選考しましたが、そのなかから皆さんの投票により1作品を決定し、医療センターの「シンボルマーク」にします。ついでに、投票用紙を医療センターの総合案内に備え付けておりますので、ぜひ投票してください。なお、投票期限は、3月19日(木)まで、お一人様1作品、1回限りの投票とさせていただきます。投票のみされる方は、混雑を避けるため午後から来院いただけましたら幸いです。

☎ 阿南医療センター広報委員会 (☎28-7777) へ

### 3月末までに子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けましょう！

- 〈乳がん検診〉**  
**対象** 40歳以上の女性で、昨年度がん検診受診券を用いて受診していない方  
**場所** 下記からお選びください。  
①市内医療機関 ※要予約  
・阿南医療センター (☎28-7777)  
・岩城クリニック (☎23-5858)  
②市外指定医療機関

- 〈子宮頸がん検診〉**  
**対象** 20歳以上の女性で昨年度がん検診受診券を用いて受診していない方  
**場所** 下記からお選びください。  
①市内医療機関 ※要予約  
・阿南医療センター (☎28-7777)  
・木下産婦人科内科医院 (☎23-3600)  
・森本内科胃腸科 (☎23-1002)  
②市外指定医療機関

- 〈乳がん検診・子宮がん検診共通〉**  
市外指定医療機関について、くわしくは市ホームページ「令和元年度がん検診」内のPDF「広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関」をご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。  
**持参物** 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

### 腰痛講演会のご案内 ※要予約

阿南医療センターの整形外科医師としてご活躍をされている前田先生をお迎えし、腰痛に関する講演会を行います。腰痛の原因や最先端の治療法を分かりやすくご講演いただきます。腰痛でお困りの方、腰痛への不安がある方、ぜひご参加ください！

**日時** 3月14日(土) 10:00～11:30 (受付9:30～)

**場所** 健康づくりセンター2階  
**講師** 阿南医療センター 整形外科医師 前田 徹さん  
**テーマ** 「腰痛-原因となる病態と治療法、最新の考え方」  
※参加希望者は保健センターまでご予約ください。

### お酒に関する相談・例会

お酒は1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** (18:30～20:30)  
3月11日(水) 羽ノ浦地域交流センター  
3月13日(金) ひまわり会館3階  
3月27日(金) ひまわり会館3階  
**今月のテーマ** 継続は力なり  
※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

### ～3月は「自殺対策強化月間」です～

**「あなたにもできる自殺予防のための行動」**  
〈気づき〉 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
〈傾聴〉 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
〈つなぎ〉 早めに専門家に相談するよう促す  
〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る  
(厚生労働省ホームページより)  
どうか、あなたの大切な人・身近な人の心の声に耳を傾けてください。

◎SNS相談 (LINE・チャットで相談ができます。悩みを相談してみませんか)

くわしくは、厚生労働省 SNS相談2次元コードから。 ※通信料は自己負担



◎測ってみませんか？  
**あなたの…、家族の…「こころの体温」**  
携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができます。心のストレス度や落ち込み度がチェックできるだけでなく、ストレスにあった相談機関を紹介しています。  
※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがある時は、専門機関にご相談ください。

**利用方法**  
市ホームページの「保健センターからのお知らせ・こころの体温計」パナーまたは2次元コードから。  
※利用料は無料です。(通信料は自己負担)

