



保健センターからのお知らせ

＋ 献血にご協力ください(6月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
20日(土)	才見公民館	才見町	14:30～16:30

※400ml献血のみの実施です。
※一般の方のご協力もお願いします。

☎ 徳島県赤十字血液センター
☎ 088-631-3200

阿波踊り体操教室

6月5日(金)に健康づくりセンターにおいて開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

阿波踊り体操DVD・CDを貸し出します
ご自宅での運動習慣に阿波踊り体操を取り入れてみませんか。阿波踊りのメロディーにのせて足腰強化の体操を紹介しています。貸出期間は2週間です。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

いきいき健口フェア

6月7日(日)にひまわり会館において開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

まむしにご注意!!

まむしが活動し始める季節です。山などに出かけるときは、十分注意しましょう。かまれたときは一刻も早く医師の診察を受けてください。

まむし血清配置場所
(5月1日～10月31日まで配置)

配置先	所在地	電話
馬原医院	新野町	36-3339
原田病院	富岡町	22-0990
加茂谷診療所	加茂町	25-0200
阿南医療センター	宝田町	28-7777
南部総合県民局 阿南保健所	領家町	28-9870

熱中症を予防しましょう

梅雨時期は、湿気とともに気温が上昇します。暑さに慣れていないこの時期から夏に向けて、熱中症に注意しましょう。

予防のポイント

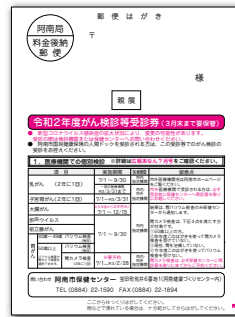
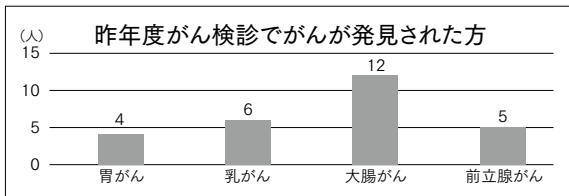
- ・小まめな水分・塩分の補給(喉の渇きを感じる前に!)
- ・通気性のよい服装
- ・外出時は日傘や帽子を着用
- ・扇風機やエアコンを使った室内の温度調節

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掛け合しましょう。
- ・熱中症の始まりは脱水です。脱水は血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因にもなるため、予防が重要です。
- ・熱中症は屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症するため、注意しましょう。

7月からお得ながん検診を受けましょう!

阿南市では5人に1人ががんで亡くなっています。
がん検診を受け、症状のない早期の段階で発見しましょう。



がん検診等受診券(見本)

がん検診を受けるには

6月末 がん検診等受診券(上記見本)が女性20歳以上、男性40歳以上の方の自宅へ届きます。がん検診等受診券で、あなたが受けられる検診等を確認できます。

7月から がん検診を集団検診または、医療機関で受診できます。

無料で受けられるがん検診等があります

■無料のがん検診

阿南市国民健康保険加入者、70歳以上の方、市民税非課税世帯、生活保護世帯
※受診料は、がん項目により異なります。詳しくは、広報あなん7月号またはがん検診等受診券でご確認ください。

■無料子宮頸がん・乳がん検診

検診対象者全ての方の費用が無料です。受診の際はがん検診等受診券と健康保険等被保険者証をご持参ください。

■無料HPV検査

HPV検査は、子宮頸がんを引き起こす原因ウイルスに感染しているかどうかの検査です。30歳、35歳、40歳(令和元年4月2日～令和2年4月1日の間に達した女性)の方限定に無料でHPV検査を実施します。対象者には、6月下旬ごろにHPV検査無料受診券(水色のはがき)を送付します。

ダニによる感染症に注意

ダニにかまれると感染症にかかることがあるといわれています。徳島県では「日本紅斑熱」、「つつが虫病」、「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」の発生が確認されています。農作業やレジャー等、野外で活動する際には、長袖、長ズボンの着用により肌の露出を少なくし、サンダルは避け、防虫剤を使用するなど充分注意してください。

ダニにかまれたら

できるだけ病院で取り除いてもらいましょう。かまれたことに気づかないこともあるので、野外で活動した数日後に疑わしい症状(発疹、発熱、下痢等)が現れた場合は速やかに病院を受診してください。

お酒に関する相談・例会

6月の阿南市内での例会は新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みします。お酒に関するなんでも相談については随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

☎ NPO法人徳島県断酒会事務局

☎088-641-0737 または
徳島県精神保健福祉センター
☎088-625-0610



断酒会 HP