



## 保健センターからのお知らせ

### 〈完全予約制〉 集団のがん等の検診

※当日受付はできません。

検診内容 胃がん・肺がん・前立腺がん・大腸がん・肝炎ウイルス検診・特定健診

完全予約制 人数制限があります。検診日の2週間前までに総合健診センター(受付:平日8:30~16:00 ☎ 088-678-3557)へご予約ください。

検診日程

9月17日(木) ★ひまわり会館

9月30日(水) 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。

実施時間 8:30~11:30

※詳しくは、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。



### 〈完全予約制〉 阿波踊り体操教室

日時 8月14日(金)

①10:00~10:30(受付9:45~)

②11:00~11:30(受付10:45~)

※各教室、先着8人です。

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、マスク(着用)、健康手帳(無い方は交付します。)

★事前にご予約ください。

開始前に健康チェックをします。

風邪様症状等がある方は参加を控えてください。キャンセルの電話は当日までをお願いします。

予約先 保健センター ☎22-1590

### 〈完全予約制〉 集団の婦人がん等の検診

※当日受付はできません。

検診内容 乳がん、骨粗しょう症

完全予約制 人数制限があります。検診日の2週間前までに総合健診センター(受付:平日8:30~16:00 ☎ 088-678-3557)へご予約ください。

検診日程

9月18日(金) 健康づくりセンター

実施時間 8:30~12:00

13:00~14:30

※詳しくは、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

新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント

※高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

#### ①暑さを避けましょう

- ・エアコン利用等部屋の温度調整、涼しい服装
- ・エアコン利用時は、換気をしつつ、温度設定をこまめに調整

#### ②適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意!
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できれば、マスクをはずす。
- ・マスク着用時は、息切れする作業や運動を避け十分な距離を確保して適宜マスクをはずし休憩を。

#### ③こまめに水分補給を

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1、2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### ④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を

#### ⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

### + 献血にご協力ください(8月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
6日(休)	阿南警察署	富岡町	9:30~10:30

※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

### 日本脳炎予防接種について

#### 【第1期】

対象 生後6カ月から7歳6カ月未満まで3回接種

接種間隔 6~28日の間隔をあけて1回接種、その後おおむね1年の間隔をおいて1回接種

※3歳になる月に予診票を送付しています。

#### 【第2期】

対象 9歳から13歳未満までに1回接種

※小学4年生に予診票を送付しています。

### 日本脳炎予防接種の対象年齢を拡大しています

平成17年度から平成21年度にかけて接種勧奨の差控えにより、規定の回数を接種できていない方が対象です。

#### 【特例対象者】

①平成7年4月2日生~

平成19年4月1日生

接種期間 20歳の誕生日前日まで

②平成19年4月2日生~

平成21年10月1日生

接種期間 9歳から13歳未満まで

#### ①と②の対象者の接種回数

第1期3回、第2期1回の未接種分が接種できます。

※対象年齢で未接種の方は主治医に相談の上、委託医療機関で接種してください。

※予診票を紛失された方は再交付できません。母子健康手帳をお持ちの上、保健センターまでお越しください。