



保健センターからのお知らせ

健康いきいき情報

救急車適正利用のお願い



近年、全国的に救急出動件数は増加傾向にあり、救急需要が切迫している状況にあります。そこで、本当に救急車を必要としている方に救急隊の対応が遅れることのないよう、救急車の適正な利用にご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 火災・救急病院案内 ☎22-9999
または消防本部 ☎22-1120

敬老記念事業(長寿者祝金)

多年にわたり社会の発展に尽力された高齢者を敬愛し、長寿を祝うとともに、敬老理念の普及と高齢者福祉等への関心を高めるために実施しています。

支給対象者 令和2年4月1日現在において、年齢が満77歳、88歳の方、90歳以上の方で、9月1日現在、住民基本台帳に登録されている方

支給金額 ▶77歳 8,000円
▶88歳 15,000円
▶90歳以上100歳未満 5,000円
▶100歳以上 20,000円

※全て年1回
支給方法 民生委員が9月から10月末の間に自宅を訪問し、お渡しします。100歳以上の方は市が敬老の日に訪問します。

☎ 介護・ながいき課 ☎22-1793

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。



【9月の休館日】
7日(月)、14日(月)、23日(水)、28日(月)
※26日(土)は風呂(ふろ)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

令和2年9月 献血実施一覧

実施日	採血場所	所在地	採血時間
8日(火)	株式会社 シャイネックス	大湯町	10:00~11:00
	新日本電工(株) 徳島工場	橘町	14:30~16:30
21日(月)	キョーエイ 羽ノ浦店	羽ノ浦町	13:30~16:30

※400ml献血のみの実施です。
※一般の方のご協力もよろしくお願いいたします。
☎ 徳島県赤十字血液センター ☎088-631-3200

麻しん風しん混合(MR)予防接種はお済みですか?

【定期的予防接種対象者】
第1期:生後12カ月~生後24カ月に至るまでのお子さん
第2期:平成26年4月2日~平成27年4月1日までに生まれたお子さん
(第2期は令和3年3月31日までが接種期間となっています)
※接種費用は、無料です。
☎ 保健センター ☎22-1590

9月10日~16日は自殺予防週間 ひとりで悩まずご相談ください

徳島県の自殺者は令和元年に113人で、3日に1人のかけがえのない命が失われており、その背景には、ご本人のみならず、多くの遺族の悲しみや苦しみがあります。自殺の原因は、健康・経済・生活家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態に陥り、自殺しか考えられない状況に追い込まれてしまう事が多いと言われています。ご本人は自分自身の状況に気づき、相談を求めることが難しくなるため、周囲の人が、気づき、声を掛け、専門機関へつなぎ、見守ることが必要となります。阿南保健所において、心の健康相談を実施していますので、「疲れているのに眠れない日が続く」、「家族が精神的な病気でないかと心配」、「アルコールがやめられない・ひきこもり…」など心配がある方は、ご利用ください。

日程 毎月第2、4水曜日 14:30~
場所 阿南保健所(領家町野神319番地)
内容 精神科医による個別相談

※予約制のため、2日前までにご相談ください。

☎ 阿南保健所 ☎28-9878

犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します



受付期間 10月1日(木)~31日(土)(予定)
助成額 1頭につき5,000円
※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。
※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。詳しくは、広報あなん10月号でお知らせします。
☎ 保健センター ☎22-1590

あなたの歯ぐきの健康チェック! 無料の歯周病検診

対象者 40歳、50歳、60歳、70歳 (令和3年4月1日時点)
※対象者には8月末に歯周病検診無料受診券が届きます。
費用 無料
期間 9月1日(火)~11月30日(月) (診療時間内)
内容 歯と歯ぐきの間の深さを測る検査
場所 阿南市内の歯科医院
☎ 保健センター ☎22-1590

〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

日時 9月11日(金) ※各教室、先着8人
①10:00~10:30(受付9:45~)
②11:00~11:30(受付10:45~)

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。
★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

健康相談を随時受け付けています

相談内容
次のような身体に関するお悩み事

- ・がんに関する悩みを相談したい
- ・食生活や自分に必要な栄養を知りたい
- ・健診を受けたが見方がわからない 等

受付時間 平日8:30~17:00
☎ 保健センター ☎22-1590

今年度のがん検診はお済みですか 9月は「がん征圧月間・健康増進普及月間」です 一部の検診は9月末で受診期間が終了します!

医療機関での検診	がん種別	検査方法	令和2年 7月		9月末		12月15日		12月末		令和3年 2月末		3月末	
			市内	市外	市内	市外	市内	市外	市内	市外	市内	市外	市内	市外
乳がん	市外	※	木下産婦人科内科医院、是松医院、三谷内科、村上内科外科医院、森本内科胃腸科		阿南医療センター、岩城クリニック		※		※		※		※	
			阿南医療センター、岩城クリニック		※		※		※		※		※	
子宮頸がん	市外	※	阿南医療センター、木下産婦人科内科医院、森本内科胃腸科		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	
胃がん	内視鏡	※	阿南医療センター、和田胃腸科内科医院		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	
大腸がん	※	※	※		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	
前立腺がん	市外	※	※		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	
(公民館等) 集団検診	胃がん(バリウム)・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・歯周病(歯周病検診は11月19日(木)まで)	※	※		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	
子宮頸がん	乳がん・骨粗しょう症(子宮頸がん検診は12月2日(水)まで)	※	※		※		※		※		※		※	
			※		※		※		※		※		※	

※医療機関名は保健センターへお問い合わせください。

①問診票について
次の検診を医療機関で受診される方は、受診前に問診票を保健センターへ必ず取りにお越しください。
【市内・市外】胃がん(内視鏡)検診 / 【市外のみ】乳がん・子宮頸がん検診

②集団検診(完全予約制です!当日受付はできません。)
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(☎088-678-3557 受付は平日8:30~16:00)へご予約ください。

40歳以上の集団検診
検診内容 胃がん(バリウム)、肺がん、前立腺がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診、特定健診
検診日程 10月15日(木) ★健康づくりセンター
10月31日(土) 橘公民館
★印の会場のみ、無料歯周病検診も実施。
実施時間 8:30~11:30

女性の集団検診
検診内容 20~39歳の方:子宮頸がん(午後のみ実施)、骨粗しょう症
40歳以上の方:乳がん、骨粗しょう症、子宮頸がん(午後のみ実施)
検診日程 10月14日(水) 羽ノ浦公民館
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。

あなたのストレスに合った相談先を紹介!

最近、眠れない、いつもイライラする…。そんな心のストレス度や落ち込み度が「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

前読してくださいね



パソコンはこちらからもご利用いただけます。 <https://fishbowlindex.jp/anand/>

こころの体温計(本人モード)
ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵によって表示されます。

【魚の色】 対人関係のストレス
【魚の向き】 社会的なストレス
【水の透明度】 落ち込み度
【水槽のヒビ】 住環境のストレス
【魚の大きさ】 自分自身のストレス
【その他】 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

家族モード
大切な方の心の健康状態を、ご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?

アルコールチェックモード
飲酒が心にもどのような影響を与えているのかわかります。

赤ちゃんママモード
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

睡眠障害を確認するチェックリスト

楽観主義は「こころのエンジン」

問い合わせ先 阿南市保健センター ☎0884-22-1590