



## 保健センターからのお知らせ

### 令和2年度高齢者の肺炎球菌感染症予防接種について

#### 接種対象者

令和2年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方。  
※過去にこの予防接種を接種したことがある方は対象外です。

実施期間 令和3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)

持参物 接種費用と予約票をお持ちの上、医療機関へ予約をしてから、受けてください。

※接種を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

### 〈完全予約制〉 阿波踊り体操教室

日時 11月13日(金)

①10:00~10:45(受付9:30~)

②11:15~12:00(受付10:55~)

※各教室先着15人です。

場所 健康づくりセンター2階 健康広場

講師 徳島大学人と地域共創センター教授 田中俊夫さん

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。

### 2年に一度 女性に優しい 子宮頸がん・乳がん検診情報

#### 検診費用

〈子宮頸がん検診〉

20歳以上の女性の方は全て無料

〈乳がん検診〉

40歳以上の女性の方は全て無料

#### 実施場所

▶ 集団の婦人がん検診: 令和2年度がん検診等受診券をご参照ください。

▶ 医療機関検診: 阿南市・阿南市外の指定医療機関

※実施医療機関の詳細についてはお問い合わせください。

※市外医療機関受診の際は、問診票が必要となりますので、必ず保健センターへ問診票を取りにお越しください。

### ゲートキーパー養成講座

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人いわば「命の門番」と位置づけられる人のことです。

日時 11月19日(木)

10:30~12:00(受付10:00~)

場所 ひまわり会館2階 21世紀室

内容 こころの健康やゲートキーパーについての講義

講師 臨床心理士 川瀬公美子さん

定員 20人程度(事前申込必要)

申込締切日 11月13日(金)

### ＋ 令和2年11月 献血実施一覧

実施日	採血場所	所在地	採血時間
5日(木)	道の駅公方の郷なかがわ	那賀川町	10:00~11:00
	原田病院	富岡町	12:30~13:30
	南部総合県民局阿南庁舎	富岡町	14:30~16:00
27日(金)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00 13:00~16:00

※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ひします。

☎ 徳島県赤十字血液センター

☎ 088-631-3200

### 健康相談を受け付けています

#### 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

### 母と子の相談のご案内

日々、育児をしていると思うようにいかず、悩むことは誰にでもあります。そんな思いを気軽に相談してみませんか。

日程 11月16日(月)、令和3年1月28日(木)、2月22日(月)、3月24日(水)

時間 10:00~16:00(60分以内予約制)

場所 健康づくりセンター

対象 就学前までのお子さまを育児している方

料金 無料

## 問い合わせ 保健センター ☎22-1590

### 健康とくしま「ウォーキング大会」 参加者募集

羽衣伝説の残る紀伊水道をのぞむ、大湯地区の海岸、港を散策。ノルディック・ウォークで楽しく免疫力向上にチャレンジ!

日時 11月8日(日) 9:15~12:10

集合受付場所 阿南市北の脇海岸駐車場  
コース 阿南市北の脇海岸駐車場~

相海岸~竜宮神社~港(5.5km)

参加費 500円(中学生以下無料)

機材レンタル 300円/1組

※事前申込をお願いします。

☎ とくしまノルディック・ウォーク協会

☎ 090-3782-4325

FAX 088-642-5003

### 11月18日は 「世界COPDデー」

毎年11月の第3水曜日は「世界COPDデー」です。COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に「喫煙」が原因で肺の働きが低下する病気であり、「COPDになった肺は、完全には元の状態に戻らない」とされています。

徳島県ではCOPD死亡率が高い一方、まだまだ認知度の低い病気でもあります。気になった方は医療機関で肺機能検査を受診しましょう! 早期発見・早期治療が予防と改善の鍵です!

☎ 徳島県健康づくり課

☎ 088-621-2223



### 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 いずれも18:30~20:30

11月11日(水) 羽ノ浦地域交流センター

11月13日(金) ひまわり会館3階

11月27日(金) ひまわり会館3階

#### 例会の内容

今月のテーマ「今日一日の断酒」

※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