



## 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

- ・阿南医療センター 要予約 ☎28-7777
- ・岩城クリニック 要予約 ☎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

- ・阿南医療センター 要予約 ☎28-7777
- ・木下産婦人科内科医院 要予約 ☎23-3600

- ・森本内科胃腸科 要予約 ☎23-1002

#### ②市外指定医療機関

### 〈乳がん検診・子宮頸がん検診共通〉

市外指定医療機関は多数あります。詳しくは市ホームページ「令和2年度がん等の検診」内の「広域子宮頸がん・乳がん検診実施機関(PDF)」をご覧ください。あるいは保健センターまでお問い合わせください。

【右の2次元コードからもご確認いただけます。】



### 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

## 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

今年度対象の方は、令和3年3月31日までが助成制度を受けられる期限です。予約票と接種費用(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。

## 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日まで

## 親子の絆づくり「赤ちゃんがきた!」(BP1プログラム)参加者募集 初めての赤ちゃんを育てているお母さんへ

**対象** 生後2カ月～5カ月までのお子さん(第1子)とお母さん(令和2年10月～令和3年1月生まれ)

**日時** 3月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 各回13:30～15:30(週1回の4回連続講座)

※県内・市内の新型コロナウイルス感染拡大の状況により、日程は変更することがあります。

**場所** ひまわり会館1階 健康ルーム

**定員** 先着5組～10組

**参加費** 無料

※要申込 (BP1プログラム)

申し込みフォームからお

申し込みください。)



## 〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

**日時** 3月12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。

## 生きづらさを感じている方へ ～3月は自殺対策強化月間です～

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みを抱えていたらその悩みを相談してみませんか。電話では相談しづらい方は、LINE・SNS相談もご利用ください。

### ＜主な相談窓口一覧＞

○電話相談

▶こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 9:00～16:00

(土、日、祝日、年末年始以外)

▶よりそいホットライン

一緒に解決できる方法を探します。

☎0120-279-338

24時間対応

▶いのちの電話

(一般社団法人日本のいのちの電話連盟)

☎0570-783-556

毎日10:00～22:00

☎0120-783-556

毎日16:00～21:00

毎月10日8:00～翌日8:00

○SNS相談(LINE・チャット)

(※通料金は自己負担)

詳しくは右記厚生労働省

SNS相談2次元コードから



参考:厚生労働省

ホームページ

☎22-1590 または

阿南保健所 ☎28-9878

## 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」バナーもしくは下の2次元コードから。

※利用料は無料です。

(通信料は自己負担)



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…そんなあなた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。

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

こころの体温計(本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、生活環境などのストレス度や落ち込み度、生活の中で感じている不安や心配を簡単にチェックできます。

家族モード

大切な家族の健康状態や生活環境、人間関係などのストレス度や落ち込み度、生活の中で感じている不安や心配を簡単にチェックできます。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんの成長やママの心身の健康状態をチェックできます。

アルコールチェックモード

飲酒の量や生活習慣を把握して、心身の健康状態をチェックできます。

ストレス対応タイプテスト

あなたのストレスへの対応タイプを簡単にチェックできます。

### 問い合わせ

## 保健センター ☎22-1590

