



まむしに注意

まむしが活動し始める季節です。山などに出掛けるときは、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
配置期間 10月31日(日)まで

| 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 |

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。

食中毒予防の3原則

～つけない・ふやさない・やっつける～

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、ウイルスは低温や乾燥した環境で長く生き残ります。「細菌」や「ウイルス」がついた食べ物を食べると食中毒をおこします。3つの原則を実践して食中毒を予防しましょう。

- ①細菌やウイルスを食品に「つけない」
→手、食材、調理器具を洗う。
- ②細菌を「ふやさない」
→作ったらずぐ食べる
低温で保存する
- ③細菌やウイルスを「やっつける」
→加熱調理、調理器具の殺菌

阿波踊り体操教室

日時 6月30日(水)
10:00～11:00(受付9:30～)

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)

定員 15人(先着順)

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。)

※必ず事前にご予約ください。
※開始前に健康チェック(体温・血圧・体組成の測定)を実施します。
※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。
★今年度は実施曜日が変わります。日程等についてはお問い合わせください。

お酒に関する相談・例会

お酒をやめるには理解と仲間が必要です。一度、相談・例会に来てみませんか。

日程 ▶6月9日(水) 18:30～20:30
羽ノ浦地域交流センター
▶6月11日(金) 18:30～20:30
ひまわり会館
▶6月25日(金) 18:30～20:30
ひまわり会館

例会の内容 今月のテーマ「一日断酒」

※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

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 |
|--------|---------|-----|----------------------------|
| 13日(日) | フジグラン阿南 | 領家町 | 10:00～12:00 13:00～16:00 |
| 19日(土) | 才見公民館 | 才見町 | 14:00～16:00 |

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

いきいき健口フェア

毎年6月にひまわり会館において開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

シリーズ 地域医療の明日を考える(8)

阿南医療センター 開院2周年

阿南医療センターは、本年5月1日に開院2周年を迎えました。

この間、県南部圏域における中核病院として、地域医療の推進に中心的な役割を担われるとともに、健康管理や疾病予防においても、他の医療機関や行政との連携を図りながら取り組まれています。

今後とも市民の皆さまから信頼され、安心して受診できる病院であることを期待しています。

本年4月、眼科に常勤医師が着任

阿南医療センターに4月、2人の眼科医が着任されました。以前はパートの眼科医のみで診療していましたが、常勤医師が着任したことにより、眼科外来診療体制を充実させることができ、さらに5月からは眼科手術を開始しました。このことにより、県南地域における眼科医療サービスのより一層の向上が図られることとなります。

眼科外来では、眼科一般診療とともに、地域の先生方の患者の紹介に対応していきます。手術は主に白内障手術を行い、さらに糖尿病網膜症などの網膜の病気にも対処できるように診療体制を整備しています。

医療センターによりまして、「今までご不便をおかけしていましたが、今後は地域の眼科医の先生方と連携しながら診療内容を充実させ、市民の皆さまの眼の健康に対応していきます。」とのことでした。



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。

- 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、温度設定を小さめに調整
- ②適宜マスクを外しましょう
 - ・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、マスクを外す
 - ・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外し休憩を
- ③小さめに水分補給を
 - ・喉が渇く前に水分補給
 - ・1日当たり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

熱中症は屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症するため、注意しましょう。

がん検診を受けましょう!

がん検診を受けるには

6月末までにがん検診等受診券(右記見本)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、あるいは医療機関で受診できます。

※昨年度から、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、完全予約制(検診日ごとに定員あり)で、当日受付はできませんのでご注意ください。



がん検診等受診券(見本)

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被保険者、高齢受給者、後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世帯、生活保護世帯
※検診費用は、がん項目により異なります。
詳細は、来月の広報あなん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お持ちください。

■無料HPV検査
(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)
30歳、35歳、40歳限定(令和2年4月2日～令和3年4月1日の間に達した女性)の方に無料でHPV検査を実施します。
対象者には、6月下旬頃にHPV検査無料受診券(黄緑色のはがき)を送付します。

問い合わせ 保健センター ☎22-1590