



〈予約制〉阿波踊り体操教室

日時 7月16日(金)
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 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。)
★事前に保健センターまでご予約ください。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。
☎保健センター ☎22-1590

お酒で悩んでいませんか 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 ▶7月9日(金) 18:30～20:30
ひまわり会館
▶7月14日(水) 18:30～20:30
羽ノ浦地域交流センター
▶7月23日(祝) 18:30～20:30
ひまわり会館
例会の内容 今月のテーマ「家族の協力」
※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

熱中症警戒アラート発表時の予防行動について

今年度から、「熱中症警戒アラート」が発信されることになりました。これは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。熱中症警戒アラートが発表されている日は、熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

- 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
 - ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
 - ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
 - 熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう
 - ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。身近な方から夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給等を行うよう、声を掛けましょう。
 - 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
 - ・のどが渇く前に小まめに水分補給
 - ・1日当たり1.2リットルを目安に
 - ・涼しい服装にしましょう
 - ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。
 - 外での運動は、原則、中止または延期をしましょう
 - ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。
 - 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう
 - ・暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- ※暑さ指数とは、気温・湿度・輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標
- 熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)については、環境省の熱中症予防情報サイトより確認でき、熱中症予防情報配信サービスも無料でご利用できます。
- ☎保健センター ☎22-1590

シリーズ 地域医療の明日を考える(9)

阿南医療センター 令和2年度地域医療の取組

阿南医療センターは、5月1日に開院2周年を迎えました。令和2年度の実績としては、外来患者数134,369人、入院患者数101,100人、救急搬送受入数1,917件、紹介患者受入数5,519件、手術件数2,064件です。

医師数は、開院時の常勤36人、非常勤(常勤換算)8.25人、計44.25人から、令和3年4月現在は常勤46人、非常勤(常勤換算)8.26人、計54.26人に増加しています。

また、阿南市学校健診(耳鼻科19校)・椿診療所(週2回)・伊島診療所(月1回)への医師派遣、阿南市夜間休日診療所への看護師・薬剤師派遣、阿南市検診事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん・胃がん等)、人間ドック(日帰り・脳)、市民公開講座(令和2年度はコロナのため中止)等も行っています。

なお、令和2年度からは、徳島大学の寄附講座により阿南医療センター内に設置された「阿南地域医療教育センター」において、大学の教員(医師)が、外来や病棟診療などの包括的な診療支援業務に従事しながら、医学生・研修医・専攻医等に対する指導を通して、将来の地域医療を担う医師の育成を図っています。

