



完全予約制です！ 集団のがん等の検診

検診内容 乳がん、骨粗しょう症
検診日程 9月3日(金)
実施時間 8:30～12:00、
13:00～16:00

検診内容 胃がん・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 9月16日(木)★、21日(火)
★は、無料歯周病検診も実施。
実施時間 8:30～11:30

<共通事項>

実施場所 健康づくりセンター
※予約枠は残りわずかとなっています。
※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(受付:平日8:30～16:00 ☎088-678-3557)へご予約ください。
※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。
☎保健センター ☎22-1590

お酒で悩んでいませんか 巻き込まれていませんか 一度、相談・例会の見学に 来てみませんか

阿南市内の例会・相談会
日程 各日18:30～20:30
8月11日(水) 羽ノ浦地域交流センター
8月13日(金) ひまわり会館
8月27日(金) ひまわり会館
今月のテーマ 断酒優先
☎NPO法人 徳島県断酒会事務局
☎088-641-0737

ジェネリック医薬品による自己 負担額軽減のお知らせを発送

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って作られ、新薬と同等の効果・効能を厚生労働省から承認されている医薬品です。徳島県後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどれくらい軽減できるのか、その一例をお知らせする通知を令和3年9月下旬に送付します。通知の対象者は、本年5月に医療機関で処方された新薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が大きく軽減される方です。なお、全てのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、利用を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。
☎徳島県後期高齢者医療広域連合事業課
☎088-677-3666

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ます。通常は現場から一番近い救急車が出動しますが、近くにある救急車が出動している場合は遠くの別の救急車が出動することになり、到着が遅れることで救える命が救えなくなる恐れがあります。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

日本脳炎予防接種について

令和3年度は、ワクチンの供給量が大幅に減少しています。供給が安定するまでの間、4回接種のうち、1期の1回目および2回目の接種を優先します。ただし、定期接種として接種が受けられる年齢の上限が近づいている場合には、定期接種で受けられる年齢が過ぎないように接種を受けてください。ワクチンの供給が再開される12月以降は徐々に状況は解消されるものと考えていますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【第1期】

対象者 生後6カ月から7歳6カ月未満までに3回接種

※3歳になる月に予防票を送付しています。

【第2期】

対象者 9歳から13歳未満までに1回接種
※毎年、小学4年生に予防票を送付しています。ワクチンの出荷調整が行われているため、令和4年度に送付します。

平成17年度から平成21年度にかけて接種勧奨の差控えにより、接種の機会を逃した方に対する定期の予防接種

【特例対象者】

①平成7年4月2日生～

平成19年4月1日生

接種期間 20歳の誕生日前日まで

②平成19年4月2日生～

平成21年10月1日生

接種期間 9歳から13歳未満まで

①と②の対象者の接種回数

第1期3回、第2期1回の未接種分が接種できます。

※予防票の再交付を希望される方は母子健康手帳をお持ちの上、保健センターまでお越しください。

☎保健センター ☎22-1590

＋ 献血にご協力ください(8月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
12日(休)	ショッピング プラザアピカ	西路見町	10:15～12:00 13:00～16:00

※400ml献血のみの実施です。

☎徳島県赤十字血液センター

☎088-631-3200

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加し、約8割が高齢者です。また高齢者の熱中症の半数以上が自宅で発生しています。高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

1 熱中症を防ぐために適宜マスクを外しましょう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できれば、マスクを外す
- ・マスク着用時は、激しい運動は避け、のどが渇いていなくても小まめに水分補給を(気温・湿度が高い時は特に注意)

2 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子の活用
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

3 のどが渇いていなくても小まめに水分補給をしましょう

- ・1日当たり1.2リットル(コップ約6杯)を目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 エアコン使用中も小まめに換気をしましょう(エアコンを止める必要はありません。)

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を小まめに再設定

5 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養