



スポーツの秋です!ウオーキングを始めませんか
阿南健康完歩マップ・積立貯筋通帳を活用しましょう!

平成17年度から「生き生き市民の元気になるウオーキング」をキャッチフレーズに、阿南健康完歩マップと積立貯筋通帳を配布して、体力づくりと健康維持を呼び掛けています。

●阿南健康完歩マップ

市内に設定された16カ所のウオーキングコース(1コース10km)や、初心者でも安心して歩けるよう、コース周辺にあるトイレや休憩所の位置などを紹介。

●積立貯筋通帳

各コースを完歩するごとにスタンプを1回押し、120スタンプためて満期になると健康増進の認定証と記念品が贈られます。(※あなん健康増進ロードは2巡で1スタンプ)満期の総距離は、四国88カ所を徒歩で巡った距離(約1,200km)と同じです。

●通帳、マップ、スタンプ設置場所

各公民館、ひまわり会館、保健センター

<完全予約制>
阿波踊り体操教室

日時 9月28日(火)
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。
予約先 保健センター ☎22-1590

今年度のがん検診はお済みですか 9月は「がん征圧月間・健康増進普及月間」です
一部の検診は9月末で受診期間が終了します!

Table with columns for cancer types (乳がん, 子宮頸がん, 胃がん, 大腸がん, 前立腺がん, 肝炎ウイルス) and rows for city/area (市内, 市外) and dates (9月末, 12月15日, 12月末, 令和4年2月末, 3月末). Includes medical institution names like 木下産婦人科内科医院, 是松医院, etc.

ご確認ください

- ①問診票について
②集団検診<完全予約制です!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へご予約ください。

40歳以上の集団検診
検診内容 胃がん(バリウム)、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 10月5日(火) 羽ノ浦公民館
10月21日(木) 健康づくりセンター★

女性の集団検診
検診内容 20~39歳の方:子宮頸がん、骨粗しょう症
40歳以上の方:乳がん、骨粗しょう症、子宮頸がん
検診日程 10月6日(水) 羽ノ浦公民館
10月29日(金) 健康づくりセンター

あなたの歯ぐきの健康チェック!
無料の歯周病検診

対象者 40歳、50歳、60歳、70歳 (令和4年4月1日時点)
※対象者には8月末に歯周病検診無料受診券が届きます。
費用 無料
期間 9月1日(水)~11月30日(火) (診療時間内)
内容 歯と歯ぐきの隙間の深さを測る検査
場所 阿南市内の歯科医院 ※要予約

いのちの希望2021チャリティ講演会「生きる」
講演『『死にたい』気持ちにどう向き合うか』

日程 9月18日(土) 徳島市ふれあい健康館
9月19日(日) 三好地域交流センター
講師 社会医療法人藍里病院 副院長 吉田精次さん
入場料 大人1,000円(当日1,200円)、学生800円(当日1,000円)
入場券販売・問い合わせ 徳島県自殺予防協会 ☎088-652-6171

9月10日~16日は自殺予防週間
ひとりで悩まずご相談ください

徳島県の自殺者は令和2年に111人で、3日に1人、かけがえない命が失われており、その背景には、ご本人のみならず、多くの遺族の悲しみや苦しみがあります。自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。自殺者の多くは自分では対処できない悩みを抱え、うつ状態に陥り、自殺しか考えられない状況に追い込まれてしまう事が多いといわれています。自分自身の状態に気づき、自ら相談を求めることが難しくなるため、周囲の人が気付き、声を掛け、専門機関へつなぎ、見守ることが必要となります。阿南保健所では、心の健康相談を実施していますので、「疲れているのに眠れない日が続く」「家族が精神的な病気でないかと心配」「アルコールがやめられない」「引きこもっている」など心配がある方は、ぜひご利用ください。
日程 毎月第2、4水曜日 14:30~
場所 阿南保健所 (領家町野神319番地)
内容 精神科医による個別相談
※予約制のため、2日前までにご連絡ください。
☎阿南保健所 ☎28-9878

麻しん風しん混合(MR)
予防接種はお済みですか

【定期の予防接種対象者】
第1期:生後12カ月~生後24カ月に至るまでのお子さん
第2期:平成27年4月2日~平成28年4月1日までに生まれたお子さん(第2期は令和4年3月31日までが接種期間となっています。)
※接種費用は無料です。

飼い犬・飼い猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成します

受付期間 10月1日(金)~31日(日)
助成額 1頭につき5,000円
※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。
※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。詳しくは、広報あなん10月号でお知らせします。

健康相談を
随時受け付けています

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分からない等
受付時間 平日8:30~17:00

中学3年生にピロリ菌検査
(無料)事業を今年も実施します

~各ご家庭に、ピロリ菌検査希望調査書を郵送します。(9月上旬ごろを予定)~
1 検査の実施について
対象 市内に住所を有する中学3年生
内容 尿検査
費用 無料
検査までの流れ
9月上旬ごろ:ピロリ菌検査の希望調査書を各ご家庭に郵送予定。
10月ごろ:希望者にピロリ菌検査(尿検査)容器の配布→検査実施予定。

2 令和2年度の実績

- ・検査の実施者数および実施率 500人/646人(約77%)
・陽性者数および陽性率 25人(約5%)
※全国の中学生ピロリ菌検査の陽性率は、約4~5%です。

3 検査の意義

胃がん患者の98~99%がピロリ菌感染または、感染既往者といわれています。ピロリ菌は、服薬により除菌でき、若年者の時点で早期の除菌を行うことで、子どもたちの将来の胃がんの発症リスクの軽減につながります。ぜひピロリ菌の検査を受けましょう!

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...そんな心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。
https://fishbowlindex.jp/anand/
こころの体温計(本人モード)
ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水の中での金魚などの様子で表示されます。
家族モード
大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。
ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス解消法はどのタイプ?
アルコールチェックモード
お酒が心にとどのような影響を与えているのかわかります。
赤ちゃんママモード
赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。
睡眠障害を確認するチェックリスト
楽観主義は「こころのエンジン」