



## 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2～5カ月までのお子さん(第1子)とお母さん(令和3年8～11月生まれのお子さんとお母さん)

**日時** 令和4年1月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)  
各回13:00～15:00  
(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症拡大状況により、日程を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** 5組～15組(先着順)

**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。)



## 「健康相談」随時受付中

**相談内容**

- ・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

## 〈完全予約制〉 阿波踊り体操教室

**日時** 12月21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

**対象** 運動制限のない方  
(年齢制限なし)

**定員** 15人(先着順、完全予約制)

**参加費** 無料

**持参物** 飲み物、タオル、マスク(着用)  
健康手帳(お持ちの方)

★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前日までお願いします。

## 令和3年度 高齢者 肺炎球菌感染症 予防接種

**対象者** 令和3年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※過去にこの予防接種を受けたことがあられる方は対象外です。

**接種期間** 令和4年3月31日(木)まで

**接種費用** 4,000円(生活保護を受給されている方は無料)

**持参物** 接種費用、予診票、接種済証をお持ちの上、医療機関へ事前に予約をしてから、受けてください。

※接種を希望される方は、保健センターまでご連絡ください。

## 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。

## お酒で悩んでいませんか 巻き込まれていませんか お酒に関する相談・例会

お酒は1人ではやめられません。やめるにはお酒に関する理解と仲間が必要です。一度、相談・例会の見学に来てみませんか。

**日程** 各日18:00～20:00

- ▶12月 8日(水) 羽ノ浦地域交流センター
- ▶12月10日(金) ひまわり会館3階
- ▶12月24日(金) ひまわり会館3階

**例会の内容**  
今月のテーマ「断酒の危機」  
※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 徳島県東酒会事務局  
☎088-641-0737

## 医療機関での大腸がん検診

**実施期間** 12月15日(水)まで  
(診療時間内)

**実施場所** 市内医療機関

**検査内容** 便潜血反応(2日間検便)

**検診に必要なもの**

- ・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
- ・自己負担金

## 《2年に1度》医療機関での 無料 子宮頸がん・乳がん検診

**実施期間** 令和4年3月31日(木)まで  
(診療時間内)

**実施場所** 県内指定医療機関

※詳しくは市ホームページ「令和3年度がん等の検診」内の「子宮頸がん・乳がん検診実施医療機関」をご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。

※検診実施機関はこちらの2次元コードからご確認ください。

**検診に必要なもの**

- ・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



## エイズ相談・検査

HIV感染は「誰もがかかる」可能性があります。阿南保健所では、HIV感染に不安のある方が相談・検査できる機会としてエイズ検査を毎月第2、第4月曜日11:00から12:00まで実施しています。12月1日は世界エイズデーとなっています。この機会にぜひお越しください。

**12月の実施日時**  
12月6日(月) 17:00～19:00  
夜間検査を実施します。

12月13日(月)、27日(月) 11:00～12:00

**場所** 阿南保健所2階 予診室

※匿名、無料、予約不要です。  
※採血後、約30分で結果が判明します。

☎ 阿南保健所 ☎28-9874

問い合わせ 保健センター ☎22-1590

