



## 〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

日時 6月29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 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)  
参加費 無料  
持参物 飲み物、タオル、マスク(着用)、  
健康手帳(お持ちの方のみ)  
★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。

## まむしに注意

まむしが活動し始める季節です。山などに  
出かけるときは、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。

配置期間 10月31日(月)まで

まむし血清配置場所

| 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  
やかに医療機関を受診してください。

## ウイルス感染対策は忘れずに 熱中症を防ぎましょう!

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにく  
くなったり、気づ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。暑  
さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」  
と、マスク、換気などのコロナ感染防止を両  
立させましょう。

- 屋外で人と離れているときは、熱中症を  
防ぐためにマスクを外しましょう。
- マスク着用時は激しい運動は避けましょ  
う。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補  
給をしましょう。汗をかいた時は塩分も  
忘れずに。
- 暑さを避けましょう。
- エアコン使用時もこまめに換気をしま  
しょう。
- 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調  
管理をしましょう。

## 家庭でできる食中毒の 6つのポイント

～付けない・増やさない・やっつける～

### POINT①食品の購入

- 消費期限の表示をチェック
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉、魚はそれぞれ分けて包む

### POINT②食品の購入

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!  
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃  
以下に維持
- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に

### POINT③下準備

- こまめに手を洗う
- 野菜はよく洗う
- 肉、魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ゴミはこまめにすてる

### POINT④調理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温  
度が75℃で1分以上)
- 調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

### POINT⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

### POINT⑥残った食品

- 作業前には手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けにする
- 温めなおすときは十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)
- 時間が経ち過ぎたりちょっとでもあやし  
いと思ったら、思い切って捨てる

## がん検診を受けましょう!

### がん検診を受けるには

▼がん検診等受診券(見本)



6月末までにがん検診等受診券(上記見  
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、または医療  
機関で受診できます。

※今年度も、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。

### 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3年4月2日  
～令和4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(オレンジ色のはがき)を送付しま  
す。

## 【中止】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拡大  
防止のため中止します。

問い合わせ

保健センター ☎22-1590