



在宅医療市民公開講座

日時 3月19日(日)
13:30~16:00(13:00開場)
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール

【第1部】基調講演

演題 自分らしく生き切るⅡ ~いのちの
終わりの向き合いかた~について
講師 阿南医療センター緩和ケア内科部
長 寺嶋吉保さん

※今回の講座は、第5回講座の続編となり
ますので、事前に動画をご視聴いただ
きましたら幸いです。

第5回は、市ホームペ
ージまたは右の2次元コー
ドで視聴できます。



【第2部】ACP・エンディングノート作成

演題 阿南市版エンディングノート「たまた
ま箱」について

講師 阿南西部高齢者お世話センター
社会福祉士 栗飯原由紀さん

演題 もしもの時のために(ACP)ノートに
ついて

講師 阿南医療センター緩和ケア内科部
長 寺嶋吉保さん

※実際に、ACPやエンディングノートに記
載してみます。

対象 市民、医療関係者、介護関係者、
関係機関等

定員 50人(先着順)

申込方法 阿南市在宅医療・介護連携
支援センターに電話でお申し
込みください。

申込締切日 3月10日(金) ※入場無料

図 阿南市在宅医療・介護連携支援セン
ター 湯浅 ☎44-6866 または
地域共生推進課 ☎22-3440

3月末までに乳がん・子宮頸がん検診を無料で受けましょう!

〈乳がん検診〉

対象 40歳以上の女性で令和4年度が
ん検診等受診券に「R03済」の印
字や「受診済」の印がない方

場所 下記からお選びください。

①市内医療機関 ※要予約

・阿南医療センター ☎28-7777
・岩城クリニック ☎23-5858

②市外指定医療機関

〈子宮頸がん検診〉

対象 20歳以上の女性で令和4年度が
ん検診等受診券に「R03済」の印
字や「受診済」の印がない方

場所 下記からお選びください。

①市内医療機関 ※要予約

・阿南医療センター ☎28-7777
・木下産婦人科内科医院 ☎23-3600
・森本内科胃腸科 ☎23-1002

②市外指定医療機関

〈乳がん・子宮頸がん検診共通〉

市外指定医療機関は多数あります。詳しく
は市ホームページ「令和4年度がん等の検
診」内の「県内子宮頸がん・乳がん検診
実施機関(PDF)」をご覧ください。または
保健センターまでお問い
合わせください。

(右の2次元コードからも
ご確認いただけます。)



持参物

・検診票(市外指定医療機関で受診され
る場合のみ、必ず保健センターへ取り
お越しください。)

・令和4年度がん検診等受診券(6月末
に郵送済み)

・健康保険等被保険者証

高齢者の肺炎球菌予防接種の 接種期限が近づいています

今年度対象の方は、令和5年3月31日ま
でが助成制度を受けられる期限です。予
診票と接種費用(4,000円)をお持ちの上、
必ず予約をしてから医療機関でお受けく
ださい。

3月1日~7日は 「子ども予防接種週間」です

- ★4月からの入園・入学・進学・就職に備
えて、必要な予防接種を済ませましょう。
- ★母子健康手帳等で確認し、接種忘れの
ないようにしましょう。
- ★MR第2期の接種は済んでいますか。
接種期間は3月31日まで

阿南市国民健康保険 伊島診療所 診療時間変更のお知らせ

4月から診療時間が変更となります。

診療日 毎週木曜日

診療時間

月	診療時間
4月~9月・3月	13:15~15:45
10月・2月	13:15~15:00
11月・12月・1月	13:15~14:30

※診療日は変更することがあります。

※天候等により休診となることがあります。

図 保険年金課 ☎22-1118

阿波踊り体操教室

日時 3月22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 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)

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。

お酒で悩んでいませんか お酒に関する相談・例会

日時 3月10日(金)、24日(金)
18:00~20:00

場所 ひまわり会館

今月のテーマ 「継続は力なり」

※県内他会場でも実施しています。

図 NPO法人 徳島県断酒会事務局
☎088-641-0737

3月は「自殺対策強化月間」です

もし、あなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどさまざまなこころの悩みや不安
を抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

〇こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。

〇よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間対応)

どんな悩みにもよりそって一緒に解決できる方法を探します。

〇チャイルドライン ☎0120-99-7777(毎日16:00~21:00)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでも相談を受け付けています。

〇SNSの相談窓口は、右記より検索ください。

まもろうよこころ 検索



ゲートキーパーを知っていますか

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に
気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと
で、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。あなたの周りに「最近元気が
ない」「いつもと様子が違う」など気になる人はいませんか。そんなサインに気づいたら、まず
はひと声かけてみてください。

あなたにもできる自殺予防のための行動

〈気づき〉 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

〈傾聴〉 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

〈つなぎ〉 早めに専門家に相談するよう促す

〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっとりと見守る(厚生労働省ホームページより)