



献血にご協力ください (5月)

実施日	採血場所	住所	採血時間
23日(火)	道の駅公方 なかかわ	那賀川町	9:20~11:00
	医療法人医正 会 原田病院	富岡町	12:00~13:00
	阿南生コンクリ ート工業株式会社	宝田町	15:00~16:30

※ 400ml 献血のみの実施です。
 ※ 一般の方のご協力もよろしくお願いいたします。
 〇 徳島県赤十字血液センター
 ☎088-631-3200

阿南健康完歩マップ・積立貯筋通帳・テクとくを活用してウォーキングを始めてみませんか

●阿南健康完歩マップ

市内の16カ所のウォーキングコース(1コース10km)を紹介。マップは公民館・ひまわり会館に設置しています。

●積立貯筋通帳

完歩マップの各コースを歩くごとにスタンプを押し、120スタンプためると認定証と記念品が贈られます。積立貯筋通帳とスタンプは、公民館・ひまわり会館に設置しています。

●テクとく

徳島県が運用する健康づくりのための無料スマホアプリです。歩いた歩数や健康イベントへの参加に対し「健康ポイント」が付与されます。貯まったポイントに応じて「店舗での特典」や「賞品への応募」に参加できます。テクとくを利用するには、無料アプリをダウンロードし必要事項を入力ください。

★テクとくのダウンロードはこちら
 →<https://kenko-tokushima.jp/use/>
 (外部リンク: アプリ専用ホームページ)



(iPhone版)



(Android版)

令和5年度高齢者の肺炎球菌感染症予防接種の助成について

助成対象者

- ①令和5年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方

※②の方は医師に相談してください。

※①、②の方共に過去にこの予防接種を受けたことがある方は対象外です。

助成期間 令和6年3月31日まで

★助成期間を過ぎると全額自己負担となりますので、早めの接種をご検討ください。

自己負担額 4,000円

(生活保護世帯の方は無料)

接種方法・必要なもの

接種費用、予診票、接種済証をお持ちの上、事前に予約して医療機関を受診してください。

※65歳の対象の方へは、5月中に予診票をお送りする予定です。それ以外の対象の方は、申し出により予診票を交付します。

里帰り出産等で徳島県外で予防接種を希望される方へ

里帰り出産などやむを得ない事情により、定期予防接種を徳島県外で希望される場合、阿南市が設定している接種料金を上限として、払い戻しができます。接種前に依頼書等を発行する必要がありますので、希望される方は事前に保健センターへ申請してください。

長期にわたる病気等のため定期予防接種を受けられなかった方へ

慢性心疾患等で長期にわたる療養が必要な病気にかかったことにより、定期予防接種の対象年齢内に接種を受けられなかった方は一定期間内であれば、定期接種として接種できます。接種前に申請が必要となりますので、希望される方は保健センターへご連絡ください。

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・例会に来てみませんか

お酒に関する相談・例会

- 日程 ▶ 5月10日(水) 18:30~20:30
 羽ノ浦公民館
 ▶ 5月12日(金) 18:00~20:00
 ひまわり会館
 ▶ 5月26日(金) 18:00~20:00
 ひまわり会館

今月のテーマ「過去を語ろう」

※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。

〇 NPO法人 徳島県断酒会事務局

☎088-641-0737

健康相談・栄養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など

受付時間 平日9:00~16:30

〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

日時 5月31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
 (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)

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持参物 飲み物、タオル、マスク(必要な方)

※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当日までをお願いします。