



献血にご協力ください(6月)

実施日	採血場所	住所	採血時間
1日(木)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00 13:30~16:00
17日(土)	フィットネスクラブ [DOWNTOWN 阿南店]	才見町	9:30~12:00
17日(土)	ショッピング プラザアピカ	西路見町	14:00~16:00

※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ひします。
☎ 徳島県赤十字血液センター
☎088-631-3200

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いわれています。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病院を受診してください。

まむしにご注意!!

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(火)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
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

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、混雑予防・待ち時間短縮のため、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、後期高齢者医療制度被保険者、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4年4月2日~令和5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(水色のはがき)を送付します。

〈完全予約制〉阿波踊り体操教室

日時 6月29日(木) 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 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。開始前に血圧測定をします。キャンセルの電話は当日までをお願いします。

お酒に関する相談・例会について

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。

日程 ▶6月9日(金) 18:00~20:00

ひまわり会館

▶6月14日(水) 18:30~20:30

羽ノ浦公民館

▶6月23日(金) 18:00~20:00

ひまわり会館

例会の内容 今月のテーマ「一日断酒」

※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 徳島県断酒会事務局

☎088-641-0737

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
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- ・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

POINT② 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・野菜はよく洗う
- ・肉、魚を切ったあとのまな板や包丁は、洗って熱湯をかけておく
- ・ふきんやスポンジは、こまめに消毒
- ・ゴミはこまめにすてる

POINT③ 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)
- ・残った食材は冷蔵庫へ

POINT④ 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

POINT⑤ 残った食品

- ・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

問い合わせ
保健センター ☎22-1590