



## 3月末まで無料！ 乳がん・子宮頸がん検診

### 〈乳がん検診〉(要予約)

**対象** 40歳以上の女性で、令和5年度がん検診等受診券に「R04済」の印字や「受診済」の印がない方

### 場所

- 市内医療機関
  - ・阿南医療センター ☎28-7777
  - ・岩城クリニック ☎23-5858
- 市外指定医療機関※

### 〈子宮頸がん検診〉(要予約)

**対象** 20歳以上の女性で、令和5年度がん検診等受診券に「R04済」の印字や「受診済」の印がない方

### 場所

- 市内医療機関
  - ・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
- 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「がん検診等」内の「R5子宮頸がん・乳がん検診実施機関(PDF)」をご覧ください。2次元コードからもご確認いただけます。

※市外指定医療機関で受診される場合は、必ず検診票を保健センターへ取りにお越しください。



## こころの体調をみてみましょう ～こころの体温計～

携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができます。心のストレス度や落ち込み度がチェックできるだけでなく、ストレスにあった相談機関を紹介しています。

※医学的な診断をするものではありません。結果に関わらず、気になることがある時は、専門機関にご相談ください。

### 利用方法

市ホームページの「保健センターからのお知らせ・こころの体温計」バナーまたは2次元コードから。

※利用料は無料です。(通信料は自己負担)



## 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6年3月31日まで(休日日は除く)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。

## 犬・猫と地域環境のためのルール



- 犬・猫を捨てることは法律違反です  
遺棄は法律により罰せられます(1年以下の懲役または100万円以下の罰金)。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探して譲り渡しましょう。
- 野良犬にみだりに餌を与えないでください  
野良犬が餌を求めて人に近づき、食べ物を持っている人や子どもにかみつくと危険があります。野良犬を見かけたら、阿南保健所(☎28-9872)に連絡してください。
- 野良猫に餌を与えるなら責任ある管理を決めた時間に、決めた猫にのみ餌を与え、食べ残しやふんは必ず片づけてください。また猫を増やさないよう不妊去勢手術を受けさせ、地域猫として管理しましょう。

## 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か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。

○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。

○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。

○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。

○電話やSNSでの相談窓口は下記の2次元コードから検索してください。

○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「命の番番」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、じっくりと見守る(厚生労働省ホームページより)

どうか、あなたの大切な人・身近な人の心の声に耳を傾けてください。

## 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。接種期間は令和6年3月31日まで(休日日は除く)

## 阿波踊り体操教室

- 日時** 3月21日(日)  
10:00～11:30(受付9:30～)
- 場所** 健康づくりセンター2階 健康広場
- 講師** 徳島大学 人と地域共創センター教授 田中俊夫さん
- 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。