



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 8日(水) 18:30~20:30
羽ノ浦公民館
▶5月10日(金) 18:00~20:00
ひまわり会館
▶5月24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。
☎ 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等
受付時間 平日9:00~16:30

阿波踊り体操教室

日時 5月31日(金)
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 30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。

✦ 献血にご協力ください(5月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
6日(振休)	フジグラン阿南	領家町	10:00~12:30 14:00~16:00
28日(火)	道の駅 公方の郷なかがわ	那賀川 町	9:30~11:00
	医療法人 医正会 原田病院	富岡町	12:00~13:00
30日(木)	阿南生コンクリート 工業株式会社	宝田町	15:00~16:30
	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00 13:30~16:00

※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



令和6年度 高齢者の肺炎球菌感染症 予防接種の定期接種について

接種対象者

- ①65歳(65歳の誕生日から66歳の誕生日前日まで)の方
②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいを有する方(医師に相談してください)

※①②共に過去にこの予防接種(23価肺炎球菌ワクチン)を受けたことがある方は対象外です。

接種費用 4,000円
(生活保護世帯の方は無料)

接種方法・必要なもの

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

※令和6年4月2日以降に65歳の誕生日を迎える方については、誕生月の翌月に予診票を郵送します。その他の対象の方で接種を希望される方は、保健センターで申請してください。

※70、75、80、85、90、95、100歳の経過措置対象者への助成は令和5年度で終了しました。

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。

おしえてくれんで! 徳島の心臓のこと

徳島県は、糖尿病やその他生活習慣病(高血圧・脂質異常)の改善および適切な治療をテーマに、心筋梗塞や心不全などの心疾患の予防や改善に取り組んでいます。生活習慣病を適切に治療しないと、将来心疾患を引き起こす原因となります。生活習慣の改善を心がけ、定期的な健診を受けることが重要です。

【詳しくはこちら】



☎ 徳島県健康づくり課
☎088-621-2988

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毎にスタンプを押し、120スタンプを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)



問い合わせ

保健センター

☎22-1590