



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(木)まで
マムシ血清配置場所

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

阿波踊り体操指導員養成講座

日時 7月 1日(月) 14:00~16:00 (受付13:30~)
7月31日(水) 10:00~12:00 (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 教授 田中俊夫さん
対象 原則として、運動制限のない方、2回とも受講できる方で、講座の終了後、地域で阿波踊り体操の普及啓発活動に努めてくださる方

定員 30人(先着順)

参加費 無料

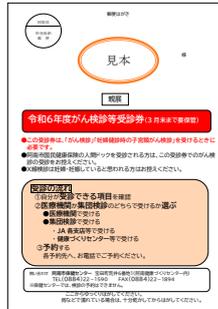
持参物 タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装、滑りにくい靴下(室内靴)、マスク(必要な方)

申込方法 6月24日(月)までに、電話でお申し込みください。

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5年4月2日~令和6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(黄緑色のはがき)を送付します。

※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。

阿波踊り体操教室

日時 6月25日(火) 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お願いします。

お酒に関する相談・例会について

お酒に悩んでいませんか。巻き込まれていませんか。一度、相談、例会の見学に来てみませんか。

日程 ▶6月12日(水) 18:30~20:30

羽ノ浦公民館

▶6月14日(金) 18:00~20:00

ひまわり会館

▶6月28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～

POINT ①食品の購入

- 消費期限の表示をチェック
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む

POINT ②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫、冷凍庫へ!
- 冷蔵庫は10℃以下に維持、冷凍庫は-15℃以下に維持
- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に

POINT ③下準備

- こまめに手を洗う
- 野菜をよく洗う
- 肉、魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 包丁などの器具、ふきは洗って消毒
- ゴミはこまめにすてる

POINT ④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)
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

POINT ⑤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

POINT ⑥残った食品

- 作業前には手を洗う
- 清潔な器具、容器で保存
- 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