



## みんなで熱中症対策!

暑さ指数や熱中症アラート等を参考にし、自分の体調の変化に気をつけて行動すると共に、周囲に気を配り呼びかけあって熱中症対策をしましょう。

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗、筋肉のこむらがえり、生あくび

↓

### (症状がすすむと)

頭痛、嘔吐、虚脱感、倦怠感、集中力低下、判断力低下

### 予防のために

#### ①暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・外出時には、日傘や帽子を着用し、こまめな休憩を
- ・「熱中症警戒アラート」発表時には不要不急の外出をさける

#### ②こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分補給を

★自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう!

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食を通じた健康づくりボランティア活動をしてみませんか。

日時 ①9月3日(火)

②9月10日(火)

③9月24日(火)

10:00~13:00(受付9:30~)

場所 ひまわり会館

内容 食生活改善推進員(ヘルスマイト)についての講話と調理実習

対象 原則として3回とも受講できる方で講座の終了後、食生活改善推進員として活動できる方

定員 10人(先着順)

参加費 無料

申込方法 8月23日(金)までに保健センターへお申し込みください。

## 2年に1度無料で婦人がん検診が受けられます!

本市では、対象者に対し検診費用の自己負担を無料にしています。

### 自己負担無料の対象者

子宮頸がん 20歳以上の女性

乳がん 40歳以上の女性

実施期間 令和7年3月31日まで

実施場所 県内指定医療機関

※予約先、診察時間は病院によって違います。市ホームページまたは2次元コードから指定医療機関を確認し、各医療機関へお問い合わせください。

※検診票は各医療機関にあります。



## 集団検診が始まっています

※完全予約制で、当日受付はできません。  
検診内容 胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診、特定健診  
※9月19日(木)のみ歯周病検診  
完全予約制  
定員があります。検診日の2週間前までに総合健診センター ☎088-678-3557(受付/平日8:30~16:00)へご予約ください。

### 検診日程

8月20日(火) 樺泊漁協(8:00~9:00)

橘公民館(10:45~11:45)

9月 4日(水) 阿南市情報文化センター

(9:00~11:00)

9月19日(木) 健康づくりセンター

(8:30~11:30)

## 婦人がん検診も始まっています

※完全予約制で当日受付はできません。

検診内容 乳がん、骨粗しょう症、大腸がん、午前のみ肺がん

### 完全予約制

定員があります。検診日の2週間前までに総合健診センター ☎088-678-3557(受付/平日8:30~16:00)へご予約ください。

### 検診日程

9月20日(金)

健康づくりセンター

8:30~11:30

13:00~15:00

※詳しくは広報あなん7月号またはがん検診等受診券をご覧ください。  
※順次予約を受け付けているため、ご予約時に定員に達している場合があります。ご了承ください。

## 日本脳炎予防接種について

日本脳炎は、ウイルスを保有する蚊に刺されることで、感染した100~1000人に1人が脳炎症状を発症すると報告されています。

日本脳炎ウイルスの存在は、西日本を中心に広い地域で確認されています。蚊に刺される機会が多い季節ですので、体調の良いときに、医療機関に予約の上、早めに接種しましょう。

### 【第1期】

対象者 生後6カ月から7歳6カ月未満までに3回接種

※3歳になる月に予診票を送付しています。

### 【第2期】

対象者 9歳から13歳未満までに1回接種

※小学4年生の春に予診票を送付しています。

平成17年度から平成21年度にかけて接種勧奨の差控えにより、接種の機会を逃した方に対する定期の予防接種

【特例対象者】平成7年4月2日生~

平成19年4月1日生

接種期間 20歳の誕生日前日まで

接種回数 第1期3回、第2期1回の未接種種分が接種できます。

※予診票の再交付を希望される方は母子健康手帳をお持ちの上、保健センターまでお越しください。

## 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・例会の見学来てみませんか

お酒に関する相談・例会について

日程 ▶8月 9日(金) 18:00~20:00

ひまわり会館

▶8月14日(水) 18:30~20:30

羽ノ浦公民館

▶8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「断酒優先」

※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

## 問い合わせ

保健センター ☎22-1590