



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)



麻しん風しん混合(MR) 予防接種は済んでいますか

次の年齢の方は無料で接種することができます。

【第1期】

1歳の誕生日～2歳の誕生日前日まで

【第2期】

平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方は、令和7年3月31日まで対象の方へは予診票をお送りしています。紛失された方は再発行しますので、母子健康手帳を持って保健センターへお越しください。

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券

★有効期限 2月末まで

●子宮頸がん検診無料クーポン

対象 令和6年度21歳の女性

●乳がん検診無料クーポン

対象 令和6年度41歳の女性



対象者の方には令和6年6月末頃に無料クーポン券を郵送しています。受診の際には令和6年度がん検診等受診券と一緒にお願いします。

※無料クーポン券を紛失した方は、再発行できますのでお問い合わせください。

講演会のお知らせ

日時 2月18日(火) 15:00～16:30

(受付14:30～)

場所 健康づくりセンター2階

テーマ 「大腸がんを知ろう～増えています、検診が比較的有効で治療しやすいがんです～」

講師 阿南医療センター

緩和ケア内科部長 寺嶋吉保さん

定員 50人程度(完全予約制)

申込締切日 2月14日(金)

申込先 保健センターへ

お電話いただく

か、2次元コードからお申し込み

ください。



＋ 献血にご協力ください(2月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
8日(土)	ショッピング プラザアピカ	西路見町	10:15～12:00 13:30～16:00
26日(水)	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いします。

☎ 徳島県赤十字血液センター

☎088-631-3200

胃カメラ検査は2月末まで

阿南市内・外で受けることができる胃カメラ検査は令和7年2月末で終了します。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。

【平成9～20年度生の女性へ】 HPVワクチン接種を 条件付きで延長します

令和6年夏以降の大幅な需要増によりワクチンの出荷制限が行われている状況等を踏まえ、下記の対象者については接種期間が令和7年3月31日までのところが、令和8年3月31日まで1年間延長されます。

対象者

以下の①かつ②に当てはまる方

①令和4年4月1日～令和7年3月31日までの間に1回以上接種された方

②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女子

まずは1回目の接種をお早めにご検討ください。

阿波踊り体操教室

日時 2月26日(水) 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 30人(先着順、予約制)

参加費 無料

持参物 飲み物、タオル

★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前日までをお願いします。

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・例会の見学に来てみませんか お酒に関する例会・相談会

日程 ▶2月12日(水) 18:30～20:30

羽ノ浦公民館

▶2月14日(金) 18:00～20:00

ひまわり会館

▶2月28日(金) 18:00～20:00

ひまわり会館

※県内他会場でも実施しています。

今月のテーマ 「体験談を語ろう」

☎ NPO 法人徳島県断酒会事務局

☎088-641-0737

NPO 法人徳島県断酒会阿南支部

☎090-4338-1086

問い合わせ
保健センター ☎22-1590

