



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7年3月31日まで
(休診日は除く)

阿波踊り体操教室

- 日時 3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
- 講師 あなん阿波踊り体操愛好会
- 対象 運動制限のない方(年齢制限なし)
- 定員 30人(先着順)
- 持参物 飲み物、タオル
- ★必ず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 ▶3月12日(水) 18:30～20:30
羽ノ浦公民館
- ▶3月14日(金) 18:00～20:00
ひまわり会館
- ▶3月28日(金) 18:00～20:00
ひまわり会館

今月のテーマ「継続は力なり」
※県内他会場でも実施しています。
☎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

献血にご協力ください(3月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
12日(水)	医療法人 医正会 原田病院	富岡町	12:30～13:30
12日(水)	阿南医療センター	宝田町	15:20～16:40
23日(日)	フジグラン阿南	領家町	10:00～12:30 14:00～16:00

※400ml献血のみの実施です。
※一般の方のご協力もよりしく願います。
☎徳島県赤十字血液センター
088-631-3200

3月末まで無料で受けられます!

〈子宮頸がん検診〉

対象 20歳以上の女性で、令和6年度が
ん検診等受診券に、「R05済」の
印字や「受診済」の印がない方

●市内医療機関(要予約)

- ・阿南医療センター ☎28-7777
- ・木下産婦人科内科医院 ☎23-3600

〈乳がん検診〉

対象 40歳以上の女性で、令和6年度が
ん検診等受診券に、「R05済」の
印字や「受診済」の印がない方

●市内医療機関(要予約)

- ・阿南医療センター ☎28-7777
- ・岩城クリニック ☎23-5858

〈市外の医療機関で子宮頸がん・ 乳がん検診を受診される方へ〉

診療時間、予約については各医療機関に
よって違います。市ホームページまたは下
記の2次元コードから指定医療機関を確
認し、お問い合わせください。

※検診票は各医療機関に
あります。



3月は「自殺対策強化月間」です

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。
相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか。

困った時の相談窓口(一例)

- よりそいホットライン ☎0120-279-338(24時間対応)
どんなひとの、悩みにもよりそって一緒に解決できる方法を探します。
- 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。
- 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ける電話です。チャットでも相談を受け付けています。
- 下記の2次元コードからその他の電話やSNSでの相談窓口を紹介しています。
SNSの相談窓口は、下記から検索してください。

まもろうよこころ

検索



ゲートキーパーになろう!

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な
研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてくだ
さい。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

あなたにもできる自殺予防のための行動

- 〈変化に気づく〉 家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 〈じっくりと耳を傾ける〉 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
- 〈支援先につなげる〉 早めに専門家に相談するよう促す
- 〈温かく見守る〉 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

どれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

(厚生労働省ホームページから)

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。

令和7年度 ボランティア「サポートママ」 募集



4月～令和8年3月末までの期間、こどもの
健診等で、お母さん方や職員をサポートし
てくださる方を募集します。育児が一段落
した方やお仕事を退職されて時間に余裕
のある方など、ご協力いただける方をお待
ちしています。
ご協力いただける方は、3月14日(金)までに
保健センターにご連絡ください。

問い合わせ
保健センター



☎22-1590