



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(金)まで
まむし血清配置場所

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

ダニによる感染症にご注意

ダニにかまれると感染症にかかることがあ
ると言われています。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。

阿波踊り体操教室

日時 6月25日(休) 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。

献血にご協力ください(6月)

実施日	採血場所	住所	採血時間
5日 (休)	阿南市役所	富岡町	10:00~13:00
	南部総合県民局 阿南保健所	領家町	15:00~16:30
21日 (出)	フィットネスクラブ [DOWNTOWN 阿南店]	オ見町	9:30~12:00
	ショッピング プラザアピカ	西路見町	14:00~16:30

※400ml献血のみの実施です。
問 徳島県赤十字血液センター
☎088-631-3200

家でできる食中毒の 6つのポイント

~付けない・増やさない・やっつける~

POINT① 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

POINT② 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

POINT③ 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・野菜はよく洗う
- ・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、ふきんは洗って消毒
- ・ゴミはこまめにすてる

POINT④ 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

POINT⑤ 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

POINT⑥ 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

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11日(休) 18:30~20:30
羽ノ浦公民館
▶6月13日(金) 18:00~20:00
ひまわり会館
▶6月27日(金) 18:00~20:00
ひまわり会館

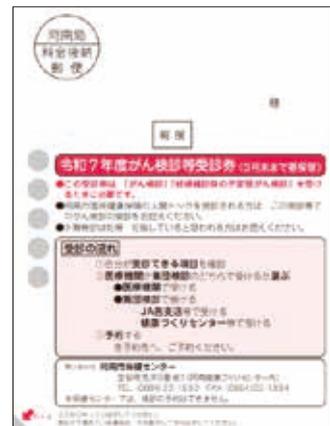
例会の内容 今月のテーマ「一日断酒」
※県内他会場でも実施しています。下記へ
お問い合わせください。

問 NPO法人 徳島県断酒会事務局
☎088-641-0737

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、あるいは医
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。

無料で受けられるがん検診等について

■無料のがん検診

阿南市国民健康保険被保険者、高齢受給者、
後期高齢者医療被保険者、市民税非課税世
帯、生活保護世帯

※検診費用は、がん項目により異なります。
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。

■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。

※集団検診でマイナ保険証を利用する場
合は、4桁の暗証番号が必要です。顔認証
は利用できません。

■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6年4月
2日~令和7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(オレンジ色のはがき)を送付しま
す。



問い合わせ 保健センター
☎22-1590