



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（特別）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！

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8日(金) 18:00~20:00
ひまわり会館
▶ 8月13日(水) 18:30~20:30
羽ノ浦公民館
▶ 8月22日(金) 18:00~20:00
ひまわり会館

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

こころの健康講演会

日時 9月16日(火) 14:00~15:40

場所 健康づくりセンター2階

テーマ「心病んでも大丈夫!! ~悩んで、苦しんで知った新しい生き方~」

講師 徳島県自殺予防協会
理事長 菊池 正三さん

定員 40人程度(予約制)

申込締切日 9月10日(水)

申込先 保健センターへ電話

いただくか2次元コードからお申し込みください。



日本脳炎予防接種について

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を媒介して感染し、感染した100~1,000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、医療機関に予約のうえ、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歳になる月に予防票を送付

【第2期】

対象者 9歳から13歳未満までに1回接種

※小学4年生の春に予防票を送付

【特例措置】

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特例が設けられています。

対象者 平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで20歳未満の方

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回の未接種分

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

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、対象者の方に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8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つて異なります。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。



献血にご協力ください(8月)

実施日	採血場所	住所	採血時間
9日(土)	ショッピングプラザアピカ	西路見町	10:15~12:00 13:30~16:30

※400ml 献血のみの実施です。
※一般の方の御協力もよろしくお願ひします。
《献血に関するお問い合わせ》
☎ 徳島県赤十字血液センター
☎088-631-3200

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。
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。

※総合健診センターは8月9日から17日までお盆休みです。

※2次元コードからも申し込みできます。



検診日程、内容

9月3日(水) 那賀川社会福祉会館

(8:30~11:00 13:00~15:00)

午前 胃がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・特定健診

午前・午後 大腸がん・乳がん・骨粗しょう症・子宮頸がん

9月18日(水) 健康づくりセンター
(8:30~11:30)

午前 胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・歯周病・肝炎ウイルス・特定健診

9月19日(木) 健康づくりセンター
(8:30~11:30 13:00~15:00)

午前 肺がん

午前・午後 大腸がん・乳がん・骨粗しょう症

9月21日(金) 健康づくりセンター
(8:30~11:30)

午前 胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス・特定健診

※詳しくは広報あな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。



問い合わせ
保健センター
☎22-1590