

麻しん風しん混合(MR)予防接種はお済みですか

【定期の予防接種対象者】

第1期 生後12カ月～生後24カ月に至るまでのお子さん

第2期 平成31年4月2日～令和2年4月1日までに生まれたお子さん

(第2期は令和8年3月31日までが接種期間となっています)

※接種費用は無料です。

知ってほしい! ワンヘルス!

一徳島県はワンヘルスを推進していますー



●ワンヘルス(One Health)とは?

動物から人へ感染する「動物由来感染症」は人のかかる感染症の半数以上を占めています。また、この病原体を持つ野生動物、媒介生物などの生息域が、近年の森林破壊や気候変動で人の生活圏と重なってきて、人に感染する機会が増えています。「人の健康」を守るためには、「動物の健康」も「環境の健全性」も守る必要があります。この3つの健康を1つのものとして守っていくという考え方が「ワンヘルス」です。

●身近なワンヘルスの実践

◇人の健康を守る

- ・山に入る時は、肌を露出させず、虫よけスプレーなどを使う
- ・外出後、動物を触った後は手洗いをする
- ・薬を正しく服用する

◇環境の健全性を守る

- ・ゴミの分別、リサイクルをする
- ・必要のない電気は消す
- ・食品ロスを減らす

●動物との共生

◇いまだきの犬猫の飼い方

- ・不妊去勢手術 ・室内飼育
- ・迷子札装着 ・マイクロチップ装着
- ・ワクチン接種

◇野良猫ってなんとかならないの?

解決策は、地域猫活動(TNR)の基本である不妊去勢手術をして、エサやトイレのお世話をする方法しかありません。外で暮らす猫の寿命は、長くて4～5年といわれています。不妊去勢手術をして一代限りの命を見守る活動にご協力ください。詳しくは、徳島県動物愛護管理センターホームページへ。



●関連イベント

「動物愛護のつどい」

日時 9月23日(祝) 10:00～14:00

場所 藍場浜公園(徳島市藍場町1丁目7)

園 徳島県生活環境部安全衛生課

☎088-621-2229

今年度も歯周病検診が始まります!

対象者 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳

(令和8年4月1日時点)

対象者には8月末に歯周病検診無料受診券が届きます。

期間 9月1日～11月30日(診療時間内)

場所 阿南市内の歯科医院

内容 歯と歯ぐきの隙間の深さを測る検査

費用 無料

※要予約

飼い犬・飼い猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成



受付期間 10月1日(祝)～31日(金) (予定)

助成額 1頭につき5,000円

※犬は登録と今年度の予防注射を済ませていることが必要です。

※助成決定前に手術を受けた場合は対象外となります。詳しくは、広報あなん10月号でお知らせします。

～守りましょう～

犬・猫と地域環境のためのルール

●犬・猫を捨てることは法律違反です

遺棄は法律により罰せられます。どうしても飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探して譲り渡しましょう。

●犬の散歩には必ずリード(引き綱)を使いましょう

ノーリードでの散歩は周囲に不安を与え、咬傷事故に繋がるばかりでなく、犬が車道に飛び出して交通事故を誘発するなど、大変に危険です。

●猫の屋内飼育に努めましょう

鳴き声などの騒音や糞尿の放置は近隣環境の悪化を招きます。屋内飼育によらない場合は、原則として不妊・去勢手術による繁殖の制限を講じましょう。

●野良猫に無責任に餌を与えないでください
猫の管理に責任を持ちましょう。餌を与える場合には容器を使用し、食べ残しはすぐに片づけてください。

健康相談を随時受け付けています

相談内容

次のような身体に関するお悩み事

- ・がんに関する悩みを相談したい
- ・食生活や自分に必要な栄養を知りたい
- ・健診を受けたが見方がわからない 等

受付時間 平日9:00～16:30

中学3年生にピロリ菌検査(無料)事業を今年も実施します ～各ご家庭に、ピロリ菌検査希望調査書を郵送～

検査の実施について

対象 市内に住所を有する中学3年生

内容 尿検査

費用 無料

検査までの流れ

①ピロリ菌検査の希望調査書を各ご家庭に郵送。

②希望者にピロリ菌検査(尿検査)容器の配布→検査実施予定。

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など社会的な要因があることが知られており、決して特別な人の問題ではありません。WHO(世界保健機関)は「自殺はその多くは防ぐことのできる社会的な問題である」と名言しているように社会の努力で「避けることのできる死」であるというのが、世界の共通認識となっています。

ゲートキーパーを知っていますか

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

「あなたにもできるゲートキーパーの行動」

〈気づき〉 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

〈傾聴〉 本人の気持ちや尊重し、耳を傾ける

〈つなぎ〉 早めに専門家に相談するよう促す
〈見守り〉 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

(厚生労働省ホームページより)

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか

まもろうよこころ 検索





保健センターからののお知らせ

今年度のがん検診はお済みですか 9月は「がん征圧月間・健康増進普及月間」です 一部の検診は9月末で受診期間が終了します！

		令和7年 7月	9月末	12月15日	令和8年 2月末	3月末	
医療機関での検診	乳がん	市内	阿南医療センター、岩城クリニック				
		市外	※1				
	子宮頸がん	市内	阿南医療センター				
		市外	※1				
	胃がん	バリウム	市内	※2			
		内視鏡	市内	阿南医療センター、和田胃腸科内科医院、ふじの内科クリニック			
市外			※1				
大腸がん			※2				
前立腺がん 肝炎ウイルス	市内	※2					

※1 乳がん、子宮頸がん、胃内視鏡検診についてはホームページをご覧ください。
※2 医療機関名は保健センターへお問い合わせください。

集団検診 前立腺がん・肝炎ウイルス・歯周病・特定健診（12月18日(木)まで）
胃がん・肺がん・大腸がん
子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症

※日程は令和7年度がん検診等受診券をご覧ください。紛失された方は保健センターへお問い合わせください。

〇留意点について

【医療機関で内視鏡による胃がん検診を受ける場合】 受診前に検診票を保健センターへ必ず取りに来てからご予約ください。

【集団検診を受ける場合】

- ①完全予約制です。（人数制限あり）検診日の2週間前までに総合健診センター（受付：平日8:30～16:00 ☎088-678-3557）へご予約ください。
2次元コードを読み込み、阿南市けんしん予約システムからの申し込みも可能です。

②10月実施予定の集団のがん検診

阿南市けんしん予約システム➔



日程	場所	時間	項目
10月16日(木)	健康づくりセンター	8:30～11:30	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
10月17日(金)	健康づくりセンター	8:30～11:30 13:00～15:00	大腸がん、乳がん、骨粗しょう症検診

※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。

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

講師 徳島県自殺予防協会 理事長
菊池 正三さん

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～」

定員 40人程度（予約制）

申込方法 保健センター☎22-1590へ

お電話いただくか、2次元
コードでお申し込ください。

申込締切日 9月10日(水)



阿波踊り体操教室

日時 9月24日(水) 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

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

※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
でにお願いします。

献血にご協力ください（9月）

実施日	採血場所	住所	採血時間
7日(日)	フジグラン 阿南	領家町	10:00～12:30 14:00～16:00
16日(火)	株式会社 シャイネックス	大湯町	9:40～11:00

※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致します。

☎ 徳島県赤十字血液センター
☎088-631-3200

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？
お酒に関する相談・例会について

日時 ▶9月10日(水) 18:30～20:30 羽ノ浦公民館

▶9月12日(金) 18:00～20:00 ひまわり会館

▶9月26日(金) 18:00～20:00 ひまわり会館

今月のテーマ 「断酒の喜び」

※県内他会場でも実施しています。個別相談も受け付けます。お気軽に。

☎ 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