



健康いきいき情報

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)



阿波踊り体操教室

日時 2月25日(火)
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 先着30人（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。なお、血圧が高い場合は参加を控えていただくことがあります。キャンセルの電話は前日までにお願いします。



問い合わせ
保健センター
☎22-1590

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7年度21歳の女性

●乳がん検診無料クーポン

対象 令和7年度41歳の女性



対象者の方には令和7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7年度がん検診等受診券と一緒にお持ちください。

※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。

HPVワクチン (子宮頸がんワクチン)

～「キャッチャップ接種」条件付延長は
令和8年3月末まで～

下記の対象者に該当する方は、全3回接種のうち、未接種分を令和8年3月31日まで無料で接種できます。

対象者 次の2つの条件に該当する方

①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性

②令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種している方

～高校1年生相当の「定期接種」の女性へ～
令和7年度は、平成21年4月2日～平成26年4月1日生の方が「定期接種」の対象です（予診票は中学1年生時に送付）。
高校1年生相当の方は令和8年3月31日までが無料の接種期限です。
※詳細は市ホームページをご覧ください。

栄養講座 「フレイル予防でいきいき生活 ～低栄養を予防する食事～」

日時 2月25日(火)

10:00～13:00

場所 ひまわり会館

対象 市内在住の40歳以上の方

定員 16人（先着順）

内容 講義と調理実習・試食

参加費 無料

申込締切日 2月17日(火)

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31年4月2日～令和2年4月1日生まれの方は、令和8年3月31日まで

対象の方へは予診票を送付済です。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。

猫・犬と地域環境を守るためのルール

適切に管理されない猫・犬の増加は地域の生活環境を悪化させます。人と動物との調和のとれた共生社会の実現のため、以下のことを守りましょう。

●野良猫との関わり方

かわいそうだからエサを与えるだけでは、繁殖して不幸な猫が増える上、糞尿などによる被害を招きます。

エサを与えるのなら、不妊去勢手術を受けさせてください。またエサは決まった時間に与え、食べ残しや糞はすぐに片付けてください。飼い猫の場合でも放し飼いにはせず、屋内で飼うよう努めましょう。

●犬の管理について

犬の飼い主には「登録」と、年1回の「狂犬病予防注射接種」が義務付けられています。屋外で飼う場合は、安全な場所にしっかりとつないでください。散歩には必ずリード(引き綱)を使用し、糞は放置せず持ち帰ってください。もしも野良犬を見かけたら、無責任にエサを与えず、すぐに阿南保健所(☎28-9872)に連絡してください。

●猫・犬を捨てることは犯罪です

野良猫を別の地域に移動させることも違法となる場合があります。

●助成制度

飼い主のいない猫に不妊去勢手術を受けさせた市民の方を対象とする助成制度があります。動物愛護と環境保全のためにご活用ください。

