



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8年3月31日まで（休診日は除く）

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

《お酒に関する相談会・例会》

- 日程 ▶ 3月11日(水) 18:30～20:30
羽ノ浦公民館
▶ 3月13日(金) 18:00～20:00
ひまわり会館
▶ 3月27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

阿波踊り体操教室

- 日時 3月17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 先着30人（予約制）
参加費 無料
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。なお、血圧が高い場合は、見学し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。



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7年度がん検診等受診券に、「R6済」の印字や「受診済」の印がない方。
●阿南医療センター
☎28-7777 (要予約)

乳がん検診

- 対象 40歳以上の女性で、令和7年度がん検診等受診券に、「R6済」の印字や「受診済」の印がない方。
●岩城クリニック
☎23-5858 (要予約)

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異なります。市ホームページもしくは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。



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られる電話です。チャットでも相談を受け付けています。
- 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、右記から検索ください。

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
 - 〈暖かく見守る〉 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より)

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。



＋ 献血にご協力ください（3月）

実施日	採血場所	住所	採血時間
28日(出)	フジグラン阿南	領家町	9:30～12:00 13:30～16:00

※ 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



問い合わせ
保健センター
☎22-1590