



## マムシにご注意!!

マムシ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(土)まで

### マムシ血清配置場所

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
徳島県 阿南保健所	領家町	28-9870

## 献血にご協力ください(6月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
4日(木)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00
	徳島県阿南保健所	領家町	14:00~16:30
10日(水)	株式会社 シャイネックス	大湯町	9:40~11:00
	株式会社 岡部機械工業	才見町	13:00~14:00
13日(土)	フィットネスクラブ 【DOWNTOWN 阿南店】	才見町	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。

☎ 徳島県赤十字血液センター  
☎088-631-3200

## 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10日(水) 18:30~20:30  
羽ノ浦公民館  
▶6月12日(金) 18:00~20:00  
ひまわり会館  
▶6月26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。

☎ NPO 法人 徳島県断酒会事務局  
☎088-641-0737

## ダニによる感染症に注意

ダニにかまれると感染症を発症する可能性があります。徳島県では「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」、「日本紅斑熱」、「つつが虫病」の発症が確認されています。農作業やレジャーなど、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十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、下痢など)が現れた場合は速やかに病院を受診してください。

## 家庭でできる食中毒の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、ふきは洗って消毒
- ゴミはこまめに捨てる

### POINT④調理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(目安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(目安は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

## 阿波踊り体操教室

日時 6月23日(火) 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。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当日までをお願いします。

## 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などを確認できます。

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などについて

#### ■無料のがん検診

阿南市国民健康保険被保険者、昭和32年4月1日以前生まれの者、後期高齢者医療制度被保険者、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。

#### ■無料子宮頸がん・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」とマイナ保険証もしくは資格確認書をお持ちください。

#### ■無料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7年4月2日~令和8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(水色のはがき)を送付します。



問い合わせ  
保健センター  
☎22-1590