



＋ 献血にご協力ください(11月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
4日(水)	阿南警察署	富岡町	9:30～11:00

※400ml献血のみの実施です。

☎ 徳島県赤十字血液センター
0120-688-994

健康寿命キャラバン 参加者募集

第1回 12月4日(金)

内容 講演「健康寿命について」
実習「健康寿命を延ばす運動」
(ウォーキング・介護予防運動など)
講師 徳島大学 人と地域共創センター
准教授 板東正記さん

第2回 12月11日(金)

内容 講演「フレイル、ロコモティブシンド
ロームの予防・改善」＋運動実習

講師 健康寿命マスター

第3回 12月18日(金)

内容 講演「認知症について」＋
運動実習

講師 健康寿命マスター

第4回 12月25日(金)

内容 測定会「健康寿命からだ測定」＋
運動実習、ロコモ度テスト・歩行速
度・バランス機能・転倒・骨密度など
講師 健康寿命マスター

〈共有事項〉

時間 10:00～11:30 受付9:30～

場所 健康づくりセンター2階

持参物 運動のできる服装、飲み物、タ
オル、屋内用シューズ、ヨガマットま
たは大きめ厚めのバスタオル

定員 30人(先着順)

★事前にご予約ください。

申込締切日 11月27日(金)

※基本的に全4回シリーズです。欠席は構
いませんが1回だけの申し込みはできま
せん。

お酒に関する相談会・例会

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。

日程 11月11日(水)

18:30～20:30 羽ノ浦公民館

11月13日(金)

18:00～20:00 ひまわり会館

11月27日(金)

18:00～20:00 ひまわり会館

今月のテーマ 「今日一日の断酒」

※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

子宮頸がん・乳がん検診を 受けましょう

★2年に1回検診をお受けいただけます。

検診費用

▶子宮頸がん検診

20歳以上の女性の方すべて無料

▶乳がん検診

40歳以上の女性の方すべて無料

実施場所

▶集団のがん検診

令和8年度がん検診等受診券をご参照
ください。

▶医療機関でのがん検診

市ホームページまたは2

次元コードより指定医療

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。



テクとく テクテク歩いておトクをGET!

徳島県提供のスマホアプリで、歩数や体重
の登録、健(検)診受診、健康イベント参加
などで健康ポイントをためられます。ポイン
トがたまると、プレゼント応募や協賛店で
特典が受けられます。
右の2次元コードから
ダウンロードできます。



☎ 徳島県保健福祉部

健康寿命推進課

088-621-2208

阿波踊り体操教室

日時 11月24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

対象 運動制限のない方(年齢制限なし)

定員 30人(先着順) ※要事前予約

持参物 飲み物、タオル

★開始前に血圧測定を行い、血圧が高い
場合は、見学となることがあります。

★キャンセルの場合は当日までに電話して
ください。

講演会のお知らせ

テーマ 「大腸がんから命を守るために」

講師 徳島大学病院消化器・移植外科
柏原 秀也さん

日時 11月7日(土)

13:30～15:00 受付13:00～

場所 健康づくりセンター 2階

定員 50人(完全予約制)

参加費 無料

申込方法 保健センターへお電話にてお
申し込みください

骨髄移植などの理由による任意 予防接種費用の助成について

接種対象者

次の要件をすべて満たす方

1 骨髄移植などにより接種済みの定期予
防接種の効果が期待できないため、再
接種が必要と医師が認める者(原則接
種日に18歳未満)

2 承認申請日から再接種を受ける日まで
引き続き阿南市に住民登録がある者

3 接種済みの定期予防接種の接種回数
および接種間隔について、予防接種実
施規則の規定に適合する者であること

※詳しくは、市ホームページまたは保健セ
ンターまでお問い合わせください。

がん検診はお済みですか

完全予約制です。(人数制限あり)

検診日の3週間前までに総合健診センター
(☎088-678-3557)へご予約ください。
(受付 平日8:30～16:00)

日時 12月2日(水)

8:30～11:30 13:00～15:00

場所 健康づくりセンター

日時 12月8日(火)

場所 橘公民館 8:00～9:30

津乃峰総合センター

10:30～11:30

日時 12月17日(木) 8:30～11:30

場所 健康づくりセンター

※検査項目など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。
※順次予約を受け付けているため、予約
時に空がない場合もあります。ご了承
ください。

いきいき健口フェア

日時 11月8日(日) 10:00～12:00

場所 ひまわり会館

イベント内容

①図画ポスター標語優秀作品展示・表彰
②口腔チェック③歯科相談④災害時口腔
ケア展示⑤液体歯磨き体験⑥わくわく歯医
者さん⑦どこから来たん?⑧スタンプラリー
お子さまを対象に

①口唇閉鎖力測定②お口の探検隊③デ
コ歯ブラシづくり④保育士ヒーロー プレ
イクション⑤バルーンアート⑥くじ引きなど
※フッ素塗布はありません。

※駐車場が限られるため、乗り合わせや公
共交通機関のご利用にご協力ください。

※内容は変更になる場合があります。

主催 阿南市那賀郡歯科医師会

後援 阿南市、阿南市教育委員会、
那賀町教育委員会

☎ 徳島県歯科医師会

088-631-3977