

# 令和6年度 健康づくり 事業のご案内 (無料)



※日程は変更になる場合があります。  
 ※年末年始(12月29日～1月3日)及び祝日と重なる場合はお休みです。

## 健康相談 (要予約)

### ◆専門医師による個別相談◆ (1人30分程度)

【場所】 ふれあい健康館2階 健康相談室

相談内容	曜日・時間
健康相談・ COPD予防相談・ 禁煙支援相談	第2 火曜日 13:00～15:00
もの忘れ予防相談	第3 水曜日 9:30～11:30
歯科医師相談	第3 木曜日 13:00～15:00
糖尿病予防相談	第4 水曜日 14:30～16:30

### ◆健康相談◆ (1人30分程度)

【場所】 徳島市役所南館2階 または ふれあい健康館

相談内容	曜日・時間
保健師による健康相談	月～金 9:00～12:00
管理栄養士による栄養相談	13:00～16:00
健康運動指導士による運動相談	月～金 9:00～12:00 13:00～15:00

### ◆若い世代の血糖相談◆ (1人30分程度)

※希望者は自己血糖測定ができます

【場所】 ふれあい健康館2階 健康相談室

【日程】 毎月第4水曜日 12:30～14:00  
 (※祝日・6月・9月・10月・1月を除く)

日程			
4月24日(水)	5月22日(水)	7月24日(水)	8月28日(水)
11月27日(水)	12月25日(水)	R7年 2月26日(水)	3月26日(水)

### ◆20代・30代の健康チェック◆ (1人30分程度)

【実施内容】 自己血糖測定・尿検査・骨密度測定・血圧測定など

【場所】 ふれあい健康館 2階 健康相談室

【日程】 6月・9月・10月・1月の第4水曜日 9:30～14:30

日程	
6月26日(水)	9月25日(水)
10月23日(水)	R7.1月22日(水)

## 歯周疾患検診 (要申込)

### ◆集団歯科検診◆

【場所】 ふれあい健康館 2階 母子保健ルーム

【対象】 ①、②の両方に該当する徳島市民

- ①令和7年3月31日現在、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方
- ②令和6年度徳島市国民健康保険の歯科健康診断を受診していない方

※対象は変更になる場合があります

日程 (予定)			
8月	9月	10月	12月

※詳しい日程はお問い合わせください

小さな生活習慣の積み重ねがきっかけで  
 ドミノのように倒れて、将来の大きな病気に  
 繋がります。  
 できるだけ手前でドミノを直してあげる  
 ことで、その先の病気を予防しましょう！



メタボリックシンドロームや糖尿病などの  
 生活習慣病の発症は**40歳を過ぎて**から  
 増えてきます！



発症を予防するためには？

- ①若い時から自分の体を知る！
- ②からだに合った対処法を考える！
- ③生活の中でできることから実践する！

できることを一緒に考えましょう



【申込みについて】運動教室・各種ウォーキングは申込みが必要です（事業ごとに参加要件が異なります）  
 申込み開始日は、「広報とくしま」に掲載された日以降の開庁日の8：30から先着順です

## 運動教室（要申込）

### ◆とくしま健康教室◆（全10回コース）

【場所】 ふれあい健康館 2階 元気回復室

	火曜日コース	木曜日コース	金曜日コース
前期	4月～6月		
中期	9月～11月		
後期	R7年1月～3月		

※各コースは申込み可能年齢が異なります。広報でご確認ください。

### とくしま健康教室

健康講話と運動がセットの教室です

- ▶からだの仕組みを知ることによって運動も効果的に！
- ▶健康運動指導士が生活の中でできる運動を紹介！
- ▶こんな人におすすめ！
  - ・ひとりでは続かない！
  - ・健診結果が気になる！
  - ・生活習慣の見直しをしたい！

## 各種ウォーキング（要申込）

各種ウォーキングは、「体育振興公社の指導員」がサポートします！

- ▶正しい歩き方やウォーキングの知識を身に着けることができる
- ▶指導員がいるため、気になることはすぐに聞くことができる
- ▶ウォーキングを実践しながら習慣づけるきっかけにしませんか？



### ◆ウォーキング講座◆（各コース5回）

※ 年1回の参加に限る

	阿波史跡公園	植物園	蔵本公園
日程	5月	10月	R7年 3月

### ◆地区ウォーキング◆（各コース1回）

	論田	ひょうたん島
日程	6月	11月

### 申込不要

### ◆青空健康ウォーキング◆（各コース10回）

時間 10時～11時30分

	火曜日コース	木曜日コース
場所	徳島中央公園	ワークスタッフ陸上競技場
日程		
1期	4月～6月	
2期	10月～12月	
3期	R7年1月～3月	

### ◆ブルーライトウォーキング◆（1回コース）

世界糖尿病デーに合わせてライトアップされた、ふれあい健康館周辺をウォーキング ※雨天は室内で実施

	ふれあい健康館
日程	11月

## ウォーキングマップの配布

地区のウォーキングコースを紹介しています

### ◆市民健康ウォーキングコースマップ◆

### ◆とくしまウォーキングマップ◆

▼ウォーキングコースはQRコードから見ることもできます



### 【問い合わせ・予約・申込先】

徳島市役所 健康長寿課（南館2階31番窓口）

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地

健康づくり担当 電話：621-5521

FAX：655-6560

