

R7.7.8現在

詳しい事業案内は二次元コードからもご確認いただけます

令和7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

若い世代の相談 (要予約)

◆若い世代の血糖相談◆ (1人30分程度)

【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23日(水)	5月28日(水)	7月23日(水)	8月27日(水)
11月26日(水)	12月24日(水)	R8年 2月25日(水)	3月25日(水)

◆20代・30代の健康チェック◆ (1人30分程度)

【実施内容】 骨密度・体組成測定・尿検査など
【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
第4水曜日 9:30～14:30

日程	
6月25日(水)	9月24日(水)
10月22日(水)	R8.1月28日(水)

歯周疾患検診 (要申込)

◆集団検診◆

【場所】 ふれあい健康館 2階 母子保健ルーム
【対象】 下記に該当する徳島市民
令和8年3月31日時点、20から70歳の方で
5歳刻みの節目年齢の方
ただし令和7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

◀歯周疾患検診は二次元コードで見ることができます



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!

運動案内は裏面

【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）

開催日時など詳しくはホームページをご覧くださいか健康長寿課までお問い合わせください

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	水曜日コース	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11月～R8年1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付けることができる
- ▶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

	植物園	蔵本公園	阿波史跡公園
日程	5月	10月	R8年 3月

◆地区ウォーキング◆（各コース1回）

	千松・佐古	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		R8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◆

【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

▼ウォーキングコースは二次元コードから見ることもできます

