

7月22日(水)までに電話で人権推進課へ
 人権推進課(☎621-5167 FAX655-7758)

介護に関する入門的な研修

理学療法士による、「転倒の原因」と「すぐに行える対策」を分かりやすく解説します。また、自宅で無理なく続けられる簡単な体操の実践も行います。

7月4日(土)13:30~15:00
 場ふれあい健康館

右上の二次元コードまたは電話で、徳島県介護実習・普及センターへ

徳島県介護実習・普及センター(☎642-5113 FAX642-5003)

健康

20・30歳代の健康チェック

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることは、生活習慣病の予防に効果的です。血圧・骨密度・体組成測定、尿検査、健康相談、栄養相談などを実施します。

7月22日(水)、8月26日(水)13:00~15:00(1人60分程度)

場ふれあい健康館2階健康相談室

対20~39歳の市民

電子申請または電話で健康長寿課へ

詳しくは市HPをご確認ください。

健康長寿課(☎621-5521 FAX655-6560)

高齢者肺炎球菌ワクチン

肺炎は、日本の死亡原因の上位であり、成人の肺炎の約2~3割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。予防接種で重症化を防ぐ効果が期待できます。

▶接種日に65歳で肺炎球菌ワクチンの接種が初めての人※対象者には65歳の誕生月の翌月に個人通知をします。令和7年度に65歳の対象だった人も66歳の誕生日前日まで接種できます。

▶60~64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器などに重い病気のある人も対象となる場合があります。接種前に健康長寿課へお問い合わせください

¥4,000円(生活保護世帯は免除)

健康長寿課(☎621-5523 FAX655-6560)

もの忘れフォーラム

徳島市医師会によるもの忘れについての市民公開講座を開催。

【演題】「徳島市もの忘れ検診について」「MCIって、病気? -軽度認知障害の早期発見の重要性-」

7月5日(日)14:00~16:00

場ふれあい健康館

詳しくは、徳島市医師会HPをご確認ください。

徳島市医師会(☎625-4617)、健康長寿課(☎621-5512 FAX655-6560)

無料歯科健診

歯周病検査、口腔内観察、観察結果に応じた歯の健康相談などを無料で行います。

8月31日(月)まで(歯科医院の休診日は除く)対受診日に徳島市国民健康保険に加入している人(0~74歳の人)¥健診期間内1回のみ無料※ただし治療を必要とする場合は一部自己負担金が必要。

準マイナ保険証または資格確認書のいずれか1点

徳島市歯科医師会会員の歯科医院(受診の際は受診したい歯科医院へ直接電話予約してください)

詳しくはお問い合わせください。

保険年金課(☎621-5159 FAX655-9286)

赤ちゃん・子どもの健康相談

赤ちゃん・子ども栄養相談

離乳食・偏食・小食・肥満など、お子さんの食事や栄養について悩みのある人に、管理栄養士が個別相談を実施。

7月3日(金)、8月7日(金)、9月4日(金)対0歳児~就学前の乳幼児とその保護者、妊娠期・授乳期の妊産婦準母子健康手帳、必要に応じて離乳食

歯みがき相談

歯科衛生士による歯みがき個別相談を実施。

7月10日(金)、8月21日(金)、9月11日(金)対0歳児~就学前の乳幼児準母子健康手帳、歯ブラシ、タオルなど

場ふれあい健康館

アプリ「ひまわりっこ」または、電話で子ども健康課へ

子ども健康課(☎656-0532 FAX656-0514)

ひまわりっこ手帳

ひまわりっこ手帳には、定期予防接種の予診票と4カ月児・9カ月から11カ月児健康診査受診票が付いています。予防接種は、かかりつけ医とご相談のうえ、スケジュールをたてて接種してください。

生後2カ月に達するまでに送付していますので、届かない場合はご連絡ください。

子ども健康課(☎656-0540 FAX656-0514)

7月の無料相談

市内在住の人などを対象に、さまざまなお悩みや疑問にお答えする無料の相談窓口があります。



■生活の相談 ■こころの相談 ■からだの相談 ()内は対象

暮らしの相談(市内在住の人)

◆市民生活相談課(市役所1階) ☎621-5200・5129 FAX621-5128

弁護士相談(注1)	毎週水・金曜	13:00~16:00
司法書士相談	毎週月・水・金曜	10:00~12:00
公証人相談	21日(火)	13:00~16:00
行政書士相談	毎週火曜	10:00~12:00
社会保険労務士相談(年金相談)	9日(休)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	2日(休)・16日(休)	10:00~12:00
不動産相談	9日(休)	10:00~12:00
	28日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	23日(休)	10:00~13:00
行政相談委員相談(注2)	6日(月)	13:00~15:00
交通事故相談	毎週月・水・金曜	9:00~15:30
心配ごと相談(家庭の悩みなど)	毎週月~金曜	8:30~17:00

※いずれの相談も祝日は休みです。
 (注1)弁護士相談は予約制です。お電話または来庁にてご予約ください。
 (注2)行政相談委員相談は7月15日(水)13:00~15:00にふれあい健康館でも実施。

女と男生き方相談(市内在住・在勤・在学の人)

◆男女共同参画センター(アミコビル4階) ☎624-2613 FAX624-2612

一般相談・カウンセリング [電話・面談(要予約)]	10:00~18:00 (受け付けは17:00まで) [休] 日曜、火曜、祝日、年末年始	
夜間相談 [電話、面談ともに前日までに要予約]	1・8・15日(水)	18:00~20:00
	3・10・17日(金)	

※無料託児あり(1歳~就学前)。3日前までに要予約

人権相談(市内在住の人)

◆人権推進課相談室(市役所2階) ☎621-5040・5169 FAX655-7758

人権擁護委員による人権相談	7・21日(火)	13:30~16:00
---------------	----------	-------------

消費生活相談(徳島市、石井町、神山町、佐那河内村内在住の人)

◆消費生活センター(アミコビル3階) ☎625-2326 FAX625-2365

商品購入やサービス利用に伴う トラブル相談	10:00~17:00 [休] 火曜、祝日、年末年始
--------------------------	-------------------------------

からだの相談(市内在住の人)※要予約

◆健康長寿課 ☎621-5521 FAX655-6560

医師による相談(ふれあい健康館)

健康相談・COPD予防相談・ 禁煙支援相談	14日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	15日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	16日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	22日(水)	14:30~16:30

※相談時間は1人30分程度。

保健師による相談(ふれあい健康館もしくは市役所)

健康相談	毎週月~金 [休] 祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00
------	----------------------	---------------------------

管理栄養士による相談(ふれあい健康館もしくは市役所)

栄養相談	毎週月~金 [休] 祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~16:00
------	----------------------	---------------------------

健康運動指導士による相談(ふれあい健康館もしくは市役所)

運動相談	毎週月~金 [休] 祝日、年末年始	9:00~12:00 13:00~15:00
------	----------------------	---------------------------



親子で楽しめる多彩なイベントを開催。相談業務も随時受け付けていますので、ぜひお越しください。詳しくは市HPをご確認ください。

- 親子ふれあいプラザ、子育て安心ステーション
- 問 子育て支援課(☎621-5192 FAX655-0380)
- 在宅育児家庭相談室
- 問 子ども保育課(☎621-5195 FAX621-5036)