↘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)
問健康長寿課(☎621-5523 FAX655-6560)

国保特定健康診査は12月20日㈰まで

今年度の受診期限は12月20日㈰です。お早めに受診をお願いします。

日12月20日㈰まで※昭和26年10月１日～昭和26年12月20日生まれの人は75歳の誕生日前日まで※10月以降に国保に加入された場合は希望者にのみ受診券を送付します。11月末までに保険年金課までご連絡ください。
¥1,000円準受診券、マイナ保険証または資格確認書
★「特定健康診査」と「がん検診」の両方を受診した応募者の中から抽選で毎月180人に、全国共通商品券1,000円分をプレゼント！※応募用紙は受診券に同封。
問保険年金課(☎621-5159 FAX655-9286)

麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しん混合予防接種は、１期(１歳から２歳の誕生日の前日まで)と２期(小学校入学前の１年間)の２回です。

本年度の２期の対象は、令和２年４月２日～令和３年４月１日生まれの人で、接種期限は令和９年３月31日までです。※麻しん・風しんの両方にかかったことがある人は対象になりません。

◆麻しん・風しん混合ワクチンの接種期間の延長

令和６年度の麻しん・風しん混合ワクチンの供給不足により、次の対象者は令和９年３月31日まで接種期間を延長しています。
対▶第１期＝令和４年４月２日～令和５年４月１日生まれの人▶第２期＝平成30年４月２日～平成31年４月１日生まれの人
問子ども健康課(☎656-0540 FAX656-0514)

プレママ栄養教室



妊娠中の食事の目安量やバランス、食事の振り返り、生活リズムなどを学ぶ。
日12月25日㈭、令和９年２月26日㈭各日９：45～11：00※妊婦１人につき１日のみ。場ふれあい健康館２階母子保健ルーム
対妊婦とその家族員17組(先着)
申電話または母子手帳アプリ「ひまわりっこ」から申し込み
問子ども健康課(☎656-0532 FAX656-0514)

フレイルチェック会

高齢者における要介護状態の大きな要因となっているフレイル(加齢に伴い心身の機能が低下した状態)について、フレイルサポーターによるチェック会を開催。
日12月15日㈫10：00～11：30
場ふれあい健康館
対65歳以上の市民員10人(先着)
申11月16日㈪～12月11日㈭までに、電話またはファクスで徳島市地域包括支援センター(☎0120-24-6423 FAX624-6675 月～金９：00～17：00)へ
問健康長寿課(☎621-5574 FAX655-6560)

がん検診はお早めに

がんの早期発見のため、がん検診を受けましょう。一部の検診は12月18日㈭までです。お早めに受診をお願いします。
※受診には、受診券が必要です。

検診	期限
肺がん・大腸がん・胃がん(バリウム検査)の集団バス検診	12月18日㈭まで
委託医療機関で実施する大腸がん、前立腺がん、もの忘れ検診	12月19日㈮まで
子宮頸がん・乳がん検診	令和９年３月31日㈬まで
施設検診(特定健診と各種がん検診が同日に受診可)	令和９年３月12日㈭までに、徳島県総合健診センター(☎678-3557)へ。※施設検診の場合も大腸がん・前立腺がん検診は12月18日㈭まで。特定健診は加入中の保険によって受けられる期間が異なります。

問健康長寿課(☎621-5512 FAX655-6560)

12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	15日㈫	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)	10日㈭	13：00～16：00
土地家屋調査士相談	３日㈭・17日㈭	10：00～12：00
不動産相談	10日㈭	10：00～12：00
	22日㈫	13：00～16：00
住まいづくり相談	24日㈭	10：00～13：00
行政相談委員相談(注２)	７日㈪	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ます。
(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12月23日㈫13：00～15：00にふれあい健康館で実施。

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]	2・9・16日㈫	18：00～20：00
	4・11・18日㈮	

※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	１日・15日㈫	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
◀申し込みフォーム

■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	８日㈫	13：00～15：00
もの忘れ予防相談	16日㈬	9：30～11：30
歯科医師相談	17日㈭	13：00～15：00
糖尿病予防相談	23日㈬	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)