

室健診を受ける機会のない20～39歳の市民※年度内1人1回。

電子申請または電話で健康長寿課へ

健康長寿課(☎621-5521  
☎655-6560)

### がん検診はお済みですか？

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20日(金)までです。お早めに受診をお願いします。

大腸がん・前立腺がん・胃がん(バリウム)と肺がん検診の集団(バス)検診・もの忘れ検診=12月20日(金)まで。子宮頸がん・乳がん検診・胃がん(内視鏡)検診=令和7年3月31日(休日を除く)まで。

#### 施設健診

特定健診と各種がん検診が同日に受診できる、施設健診の申し込みは令和7年3月7日(金)までです。

電話で徳島県総合健診センター(☎678-3557・7128)へ

詳細は市HPをご確認  
いただくかお問い合わせ  
ください。

健康長寿課(☎621-5512  
☎655-6560)

### 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。

12月20日(金)、令和7年2月28日(金)各日10:00～11:00※妊婦1人につき1日のみ。ふれあい健康館2階母子保健ルーム妊婦とその家族(員)10組(先着)

電話で子ども健康課へ

子ども健康課(☎656-0532  
☎656-0514)

### 麻しん・風しん混合予防接種

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、平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人で、接種期限は令和7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。

子ども健康課(☎656-0540  
☎656-0514)

### 健康とくしま ノルディック・ウオーク

正福寺から勝占神社、丈六寺を散策するコースを歩きます。

12月8日(日)9:15～12:30

正福寺(勝占町半谷)

500円(中学生以下無料)※機材レンタル1組300円。

電話でとくしまノルディック・ウオーク協会へ

とくしまノルディック・ウオーク協会(☎090-3782-4325  
☎642-5003)

### 特定健康診査は 12月20日(金)まで

希望する場合はお早めに受診をお願いします。

徳島市国民健康保険に加入している40～74歳までの人

1,000円(受診券、徳島市国民健康保険被保険者証)※10月以降に加入した場合は、希望者のみに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。

保険年金課(☎621-5159  
☎655-9286)

### 介護予防運動教室

元気で自立した日常生活を続けるために、運動の大切さや毎日実践できる運動プログラムを学ぶ教室を開催。

施設名	日程	定員
デイサービスとみだ(中昭和町3丁目)★	金曜 13:30	5人
三成会 キュアセンター(南矢三町三丁目)	火曜 15:00	2人
ケアハウス エルベ(勝占町松成)★	月曜 9:30	4人
健祥会 デイセンター心太助(南沖洲四丁目)	水曜 10:00	3人
国府リハビリテーション フェニックス(国府町井戸)	水曜 15:00	3人
健祥会 デイサービスセンター徳島(国府町東高輪)★	木曜 10:00	3人
通所介護デイフィットネスセンターきたじま(川内町榎瀬)★	水曜 9:30	3人

令和7年1月から3カ月間毎週実施。★の施設は送迎あり(1回300円)

65歳以上の市民で、次のいずれかに該当する人▶介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者▶介護保険の要支援認定を受けている(通所系サービスとの併用不可)

電話で地域包括支援センター(☎0120-24-6423)へ。申し込み受け付け後、同センターの職員が訪問し契約手続きのお手伝いをします。

健康長寿課(☎621-5574 ☎655-6560)

## 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 心の相談 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 ☎621-5128

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	17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)	12日(木)	13:00～16:00
土地家屋調査士相談	5日(木)・19日(木)	10:00～12:00
不動産相談	12日(木)	10:00～12:00
	24日(火)	13:00～16:00
住まいづくり相談	26日(木)	10:00～13:00
行政相談委員相談(注2)	2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12月18日(火)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 ☎624-2612

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]	4・11・18日(火) 6・13・20日(金)	18:00～20:00

※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 ☎655-7758

人権擁護委員による人権相談	3・17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 ☎625-2365

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 ☎655-6560

#### 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	10日(火)	13:00～15:00
もの忘れ予防相談	18日(火)	9:30～11:30
歯科医師相談	19日(木)	13:00～15:00
糖尿病予防相談	25日(火)	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 ☎655-0380)

在宅育児家庭相談室

問 子ども保育課(☎621-5195 ☎621-5036)