

参加無料
要事前申込み
先着
200名

慢性腎臓病（CKD）

市民公開講座

～まもろう腎臓！まもろう未来の健康！～



日時 2025年 **3**月 **22**日(土) 14:00～15:30

会場 ふれあい健康館 1F ホール 徳島市沖浜東2丁目16番地

14:00～14:05

【開会挨拶】

徳島市長 遠藤 彰良

14:05～14:25

まもろう腎臓 ～今からできる事～

スリジエ子どもと大人のクリニック 院長 川原 和彦 先生

14:25～14:45

腎臓を守る食事と生活

徳島大学病院 栄養部 副栄養部長 鈴木 佳子 先生

14:55～15:15

腎臓病に負けないための運動のススメ

徳島大学病院 リハビリテーション部 理学療法士 友成 健 先生

15:15～15:20

【徳島市からのお知らせ】

徳島市健康長寿課

15:20～15:30

【閉会挨拶】

徳島大学大学院 医歯薬学研究部
腎臓内科学分野 教授 脇野 修 先生

【ご参加方法】 **※事前申込み必須※** 2025年2月17日（月）8:30受付開始

お電話でお申し込みの方は

徳島市健康長寿課 健康づくり担当

TEL：088-621-5521

（土・日・祝除く、平日8:30～17:00）



WEBでお申し込みの方は

こちらへアクセス



共催：徳島市／日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社 後援：一般社団法人徳島市医師会

わが町の

ウォーキングコースを 歩いてみよう!

徳島市内
ウォーキングマップはこちら→



手軽にできて、慢性腎臓病 (CKD) などの生活習慣病 予防に有効なウォーキング は、老化の防止、ストレス 解消などの効果もあります。 1km 10～15分のペースで 歩くのが目安です。 まずは空いた時間に近所を 歩いてみませんか。 慣れた道でも新しい発見が あるかもしれません。



【会場のご案内】

ふれあい健康館 1F ホール

徳島市沖浜東2丁目16番地

腎臓について 詳しく見てみよう!



疾患についての詳細



ユビー社のCKD疾患サイト



※駐車場 (有料) は200台ございますが、満車の際は、近隣駐車場をご利用ください。

詳しくは...

徳島市健康長寿課 健康づくり担当 まで

TEL : 088-621-5521

(土・日・祝除く、平日8:30～17:00)