

20・30歳代の健康チェックのご案内

健診を受ける機会が少ない、妊婦健診等で尿糖が出た方、糖尿病の家族歴がある方、または健康について心配なことがある方等におすすめの健康チェックを実施します。1年に1回、自分の身体を知ることは将来の生活習慣病の予防に重要です。

健康について気になることはありませんか？ 下記の日程で実施しますので、お気軽にご参加ください。

費用は **無料** です！

予約必須
先着10名！！

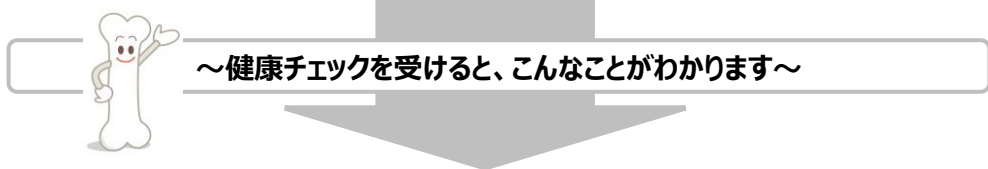
- 対象者 健診を受ける機会が少ない、**20～39歳** の徳島市民
【第1回】 令和6年 **6月26日(水)** 【第2回】 令和6年 **9月25日(水)**
- 日時【第3回】 令和6年 **10月23日(水)** 【第4回】 令和7年 **1月22日(水)**
9:30～14:30 (1人30分～1時間程度)

窓口に直接お越しいただくか、電話でお申し込みください。

- 内容 自己血糖測定、身体計測、血圧測定、体組成測定、超音波骨密度測定、尿検査、健康相談

- ★自己血糖測定は、食後1時間以内での測定がおすすめです。
- ★体組成測定… 脂肪量、筋肉量、身体のバランスなどを測定。裸足で体重計に乗るだけ！
- ★超音波骨密度測定… かかとを挟むだけの簡単な検査です。所要時間約1分。

- 場所 ふれあい健康館2階 健康相談室
(徳島市沖浜東2丁目16)
- 持参物 ・過去の健診結果をお持ちの方はご持参ください。
・お子様の母子健康手帳(出産経験のある方)があればお持ちください。



食後の血糖値
はどのくらい
だろう？

自分の
普通の血圧
は？

腎臓は元気に
働いて
いるかな？

骨の状態は
どうだろう？

肥満になる
リスクは？

【申込み・問い合わせ先】



みんな健康で
いてほしいな♪

「トクシ」

☎ (088) 621-5521

徳島市 健康長寿課 健康づくり担当

徳島市役所 南館2階 31番窓口

(〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地)

※上記日程での参加が難しい方は、お問い合わせのうえ、ご相談ください。