徳島市　健康づくり事業のご案内



健康長寿課では、
糖尿病をはじめとする
生活習慣病を予防するため、
さまざまな事業を
行っています。

トクシィ

- 健康相談
- 生活習慣病予防出前講座
- がん検診
- ＣＯＰＤ啓発推進事業
- 特定健康診査
- 特定保健指導、歯科検診
- ウォーキングマップ
- ホームページのご案内

健康相談

※相談はすべて無料ですが、予約が必要です。
※年末年始（12月29日～1月3日）及び祝日と重なる場合はお休みです。
※徳島市民が対象です。

令和8年10月現在

◆専門医師による個別相談◆　（1人30分程度）

相談内容	曜日・時間	場所　・　予約先
健康相談・ COPD予防相談・ 禁煙支援相談	第2火曜日 13:00～15:00	【場所】 ふれあい健康館　2階 健康相談室 【予約】 徳島市役所　健康長寿課 健康づくり担当　TEL　621-5521 電子申請はこちら→
糖尿病予防相談	第4水曜日 14:30～16:30	
もの忘れ予防相談	第3水曜日 9:30～11:30	
歯科医師相談	第3木曜日 13:00～15:00	

◆保健師による健康相談◆　（1人30分程度）

曜日・時間	場所　・　予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	【場所】 徳島市役所　健康長寿課　（南館1階） または　ふれあい健康館　2階　健康相談室 【予約】TEL　621－5521 電子申請はこちら→

◆管理栄養士による栄養相談◆　（1人30分程度）

曜日・時間	場所 ・ 予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00	【場所】 徳島市役所　健康長寿課 （南館1階） または　ふれあい健康館　2階　栄養相談室 【予約】 TEL　621-5521 電子申請はこちら→

◆健康運動指導士による運動相談◆　（1人30分程度）

曜日・時間	場所 ・ 予約先
月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00	【場所】 徳島市役所　健康長寿課 （南館1階） または　ふれあい健康館　2階　元気回復室 【予約】 TEL　621-5521 電子申請はこちら→

糖尿病等生活習慣病予防や健康づくりに関する健康教室、運動教室は随時開催しています。
詳細については、広報とくしま（毎月１日・１５日発行）や、ホームページ等でご確認ください。



トクシィ

生活習慣病予防出前講座

糖尿病などの生活習慣病を予防するため、保健師や管理栄養士、健康運動指導士が地域に出向いて健康教室を開催します。

ご希望の場合は、徳島市役所健康長寿課までお問い合わせください。

健康づくり担当　TEL　621－5521



トクシィ

がん検診

対象となる方には、6月下旬頃に受診券をお送りしています。

	対　象　者
子宮頸がん（女性）	20歳以上（偶数年齢）
乳がん（女性）	40歳以上（偶数年齢）
大腸がん	40歳以上
肺がん	
胃がん	50歳以上
前立腺がん（男性）	50歳以上（偶数年齢）

健康診査担当
TEL　621－5512

COPD啓発推進事業

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコによる肺の炎症が原因で、**せき・たん・息切れ等**の症状がみられる病気です。

COPDの診断と早期発見に有効なのが、スパイロメトリーによる肺機能検査です。手軽に受けることができ、肺の機能がすぐにわかります。

万が一、肺の機能が低下している場合には、適切な治療を受けることで、この病気の進行をやわらげ症状を大きく軽減することができます。

徳島市では**「COPD啓発推進事業」**を実施しています。肺機能検査ができる協力医療機関等、詳しくはホームページをご覧ください。

【対象者】

- ☑ 40歳以上
- ☑ 喫煙歴がある　または　受動喫煙歴がある
- ☑ せき・たん・息切れのいずれかがある

3つとも該当する場合

一度、肺機能の検査を受けてみましょう。
（スパイロメトリー）

健康診査担当　TEL　621-5512

特定健康診査

糖尿病等の**生活習慣病の発症予防を目的とし、その原因とされるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診**です。

◆対象者◆

４０～７４歳の方

◆検査項目◆

		検査項目
身体計測		身長・体重・BMI・腹囲
血　　圧		収縮期・拡張期血圧
血液検査	脂　質	中性脂肪・LDLコレステロール ・HDLコレステロール
	肝機能	AST（GOT）・ALT（GPT） γ-GT（γ-GTP）
	血　糖	空腹時血糖・HbA1c
	腎機能	血清クレアチニン・尿酸
	貧血	ヘマトクリット値・血色素量（Hb）
尿検査		尿糖・尿蛋白・尿潜血 （＊尿蛋白定量・＊推定食塩摂取量）
心電図		

＊国保の特定健診のみ実施

国民健康保険に加入の方の場合

○健診受診期間　：７月１日～１２月２０日
（該当の人には６月末に受診券が届きます）

○お問い合わせ：**保険年金課**　TEL　621－5159

国民健康保険以外に加入の方の場合

協会けんぽ、健康保険組合など、ご自身が加入している医療保険者にお問い合わせください。

７５歳以上の方の場合

受診券送付対象者は、治療を受けていないなどの基準が設けられています。生活習慣病と診断されている方は申し込みにより受診ができます。

詳しくは、**徳島県後期高齢者医療広域連合**へお問い合わせください。

TEL （０８８）６７７-３６６６

特定保健指導

◆特定保健指導とは？◆

特定健診の結果によって、保健師・管理栄養士などがアドバイスを行い、メタボリックシンドローム予防・改善のために支援することです。

◆対象者は？◆

メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症のリスクが高いものの**生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高い方**です。

年齢、健診結果、治療状況、喫煙の有無により、対象者は決まり、動機づけ支援・積極的支援に分けられます。

国民健康保険の加入者は



特定保健指導の対象者に該当された方には、個別通知が届きます。ぜひお受けください。

〇お問い合わせ

健康長寿課 特定保健指導担当　TEL　６２１－５５１７

国民健康保険以外の保険加入者は

協会けんぽ、健康保険組合など、ご自身が加入している医療保険者にお問い合わせください。

歯科検診

国民健康保険以外の保険加入者は

20歳からの節目年齢を対象とした歯周病検診（集団検診）を無料で実施しています。広報とくしまや徳島市LINEでお知らせしており、先着順となっております。ぜひお申込みください。

〇お問い合わせ　**健康長寿課**　TEL　621－5521

国民健康保険の加入者は

歯科健康診断を無料で実施しています。受診期間や受診できる医療機関については、HPでご確認いただくか、お問い合わせください。

〇お問い合わせ　**保険年金課**　TEL　621－5159

ウォーキングマップ

ウォーキングの普及のために、安心・安全なウォーキングコースを紹介しています。
ウォーキングマップには、さまざまなコースがあります。体力に合わせてコースを選択し、毎日の健康づくりにご活用ください。

◆市民健康ウォーキングコースマップ◆

ひょうたん島コース
（徳島中央公園コース・新町川阿波製紙水際公園コース）
しらさぎ大橋コース
阿波史跡公園コース
とくしま植物園コース
日峯大神子広域公園コース



◆とくしまウォーキングマップ◆

市内23地区のウォーキングコースを紹介しています。

ホームページのご案内

徳島市健康長寿課では、「糖尿病予防大作戦」と題して、糖尿病等の生活習慣病予防に役立つ情報を発信しています。
健康手帳、ウォーキング手帳、ウォーキングマップなどがダウンロードできますのでご活用ください。

徳島市　健康づくり事業　検　索


トクシィ

◆ホームページアドレス◆

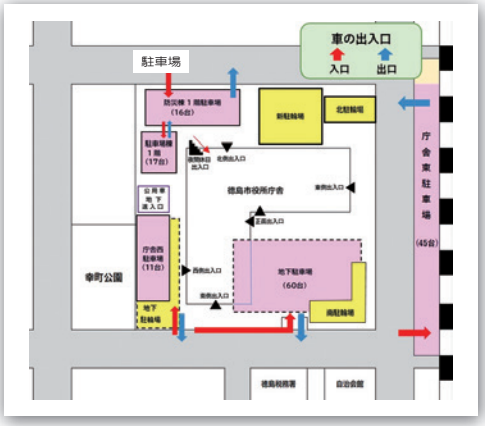
https://www.city.tokushima.tokushima.jp/kenko_fukushi/kenkoudukuri/index.html

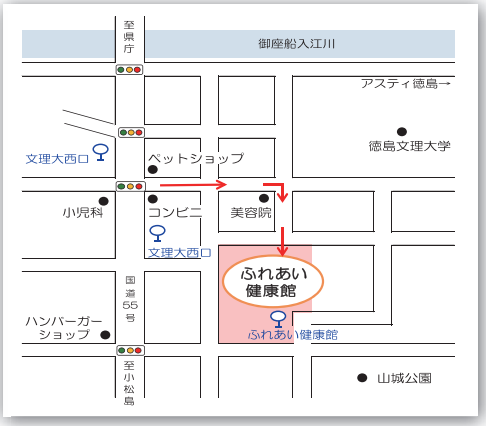
◆参考資料◆

1. 標準的な健診・保健指導プログラム　厚生労働省
2. 糖尿病治療ガイド2024　日本糖尿病学会
3. 糖尿病療養指導の手引き　日本糖尿病学会
4. 脂質異常症診療ガイド2023年版　日本動脈硬化学会
5. 高血圧治療ガイドライン2025
6. COPD診断と治療のためのガイドライン2022　日本呼吸器学会
7. CKD診療ガイド2024　日本腎臓学会
8. 高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン　日本痛風・核酸代謝学会
9. セミナー生活習慣病　田中逸
10. 病気がみえるシリーズ　医療情報科学研究所
11. NHKきょうの健康　NHK出版
12. 日本人の食事摂取基準2025
13. 栄養素の通になる第4版
14. 食品成分表2023
15. 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版
16. 健康日本21　厚生労働省
17. 健康づくりのための身体活動基準2023
18. ロコモチャレンジ推進協議会ロコモパンフレット2025年度版　日本整形外科学会
19. ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトロコモオンライン　日本整形外科学会
20. 健康日本21　アクション支援システム　～健康づくりサポートネット～



トクシィ





徳島市役所　健康長寿課（南館1階）

〒７７０－８５７１
徳島市幸町２丁目５番地

ＴＥＬ　：　（０８８）６２１－５５２１
Ｍａｉｌ　：　kenko_choju@city-tokushima.i-tokushima.jp

令和８年10月版