

☎5188 ☎652-9383

健康

20・30歳代の健康チェック

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返ることは、生活習慣病の予防に効果的です。血圧・骨密度・体組成測定、尿検査、健康相談、栄養相談などを実施します。

☎6月23日(火)9:30~15:00(1人60分程度) 場 ふれあい健康館 2階健康相談室 対20~39歳の市民

申電子申請または電話で健康長寿課へ

詳しくは市HPをご確認ください。



子どもの予防接種

◆日本脳炎予防接種2期

日本脳炎2期の対象となる小学4年生(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)に予診票を送付します。2期の接種は1回で、接種できるのは9歳以上13歳未満です(無料)。

◆2種混合予防接種

2種混合の対象となる小学6年生(平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれ)に予診票を送付します。乳幼児期に接種した4種混合予防接種の第2期としての追加接種となります。接種は1回で、接種できるのは11歳以上13歳未満です(無料)。

詳しくは、お問い合わせください。

問子ども健康課(☎656-0540 ☎656-0514)

献血にご協力を

市役所1階正面玄関前に献血バスが参りますので、献血にご協力をお願いします。

☎6月3日(水)9:30~11:30、13:00~16:30 対男性17~69歳、女性18~69歳 ※65歳以上の人は性別問わず、60~64歳の間に経験のある人に限る。

【献血種類】400mL献血

◆献血ルームでも受け付け

【受付時間】9:30~13:00、

14:00~17:00(成分献血は16:00まで)

【定休日】毎月第1・3火曜日

場 献血ルームアミコ(徳島駅前アミコビル3階)

問徳島県赤十字血液センター(☎0120-688-994)

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べます。

☎6月26日(金)、8月28日(金)各日9:45~11:00 場 ふれあい健康館 対妊婦とその家族 準母子健康手帳・筆記用具・マスク

申電話または母子手帳アプリ「ひまわりっこ」から

問子ども健康課(☎656-0532 ☎656-0514)

生活習慣病予防出前講座をご利用ください

糖尿病などの生活習慣病を予防するため、保健師、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。

☎原則、土・日・祝日を除く希望日の10:00~15:00(1講座あたり30分~1時間程度)

場 市内(会場の確保は依頼者側でお願いします) 対市内在住・在勤・在学の5人以上のグループ

申講座開催希望日の1カ月前までに、電話または直接、健康長寿課へ

問健康長寿課(☎621-5521 ☎655-6560)

母子手帳アプリ「ひまわりっこ」

スマホやタブレットから、子育て情報を受け取る母子手帳アプリ「母子モ」の徳島市版、「ひまわりっこ」を母子健康手帳と併せてご利用ください(アプリの利用は無料です)。

【利用方法】右の二次元コードから、アプリをダウンロード

プロフィール登録時に市内の郵便番号を登録すると「ひまわりっこ」としてご利用いただけます。

問こども家庭センター(☎656-0536 ☎656-0514)



CATV ケーブルテレビ・ラジオでも市政情報を発信中!

◆ケーブルテレビ広報「徳島市NOW」

【放送局・放送日時】▶ケーブルテレビ徳島=毎週月曜から日曜までの1日2回放送(10:00、18:00)(15分間)▶国府町CATV=毎週金曜、土曜の1日6回放送(8:00、11:00、14:00、16:30、20:30、23:30)(15分間)

◆ラジオ広報「徳島市通信」

【放送局・放送日時】▶エフエム徳島=毎週金曜8:40(3分間)▶エフエムびざん=毎週木曜・金曜8:15(3分間)

問広報広聴課(☎621-5091 ☎655-9990)



6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 ☎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	16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)	11日(休)	13:00~16:00
土地家屋調査士相談	4日(休)・18日(休)	10:00~12:00
不動産相談	11日(休)	10:00~12:00
	23日(火)	13:00~16:00
住まいづくり相談	25日(休)	10:00~13:00
行政相談委員相談(注2)	1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6月17日(水)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】	3・10・17日(水)	18:00~20:00
	5・12・19日(金)	

※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	2・16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	9日(火)	13:00~15:00
もの忘れ予防相談	17日(水)	9:30~11:30
歯科医師相談	18日(木)	13:00~15:00
糖尿病予防相談	24日(水)	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)

