

2025

楽しく実現、ウェルエイジング

# とくしま健康寿命 からだカレッジ

Tokushima Healthy Lifespan Body College

## 基礎課程 受講生募集

### 第5期開講

知識と実践力を身につける総合学習プログラム  
講義＋実習（計46時間）



募集定員 30名

受講料

25,000円（県民一般枠）

12,500円（地域推薦枠・実践課程修了枠）

とくしま健康寿命マスターは  
現在、地域での活動を  
展開中です

募集期間：2025年8月27日（水）17時まで

（ 地域推薦枠 2025年8月21日（木）17時必着 ）

※地域推薦枠のお申し込みはお住まいの市町村役場健康づくり担当まで

インターネットで募集要項、受講申込書がご覧いただけます

<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp/>

学長による修了認定  
健康寿命パートナー  
健康の輪を広げていこう！

主役はあなた！  
必ず伸ばせる健康寿命  
チャレンジ＆実現の時は今！

徳島の健康課題の解決に  
徳島大学と徳島県が連携して  
取り組みます

問い合わせ 徳島大学 人と地域共創センター

裏面の概要をご覧ください

088-656-7276

# とくしま健康寿命からだカレッジ

## 基礎課程 概要

楽しく実現、  
ウエルシジング



### 日程

2025年9月30日～2026年3月3日  
毎週火曜日、1時間の授業を3コマ開催

詳細は募集要項をご覧ください

### 会場

徳島大学常三島キャンパス人と地域共創センター、体育館

### 内容

講義（20時間）と実習（26時間）の組み合わせです。  
下記の項目に分類されます。

- 健康寿命
- メタボリックシンドローム・糖尿病の予防
- 認知症予防・サポート
- 地域人材育成
- ロコモティブシンドロームの予防
- 行動変容・測定

### 講師

和泉 唯信（大学院医歯薬学研究部 教授、高次脳センター センター長）  
市川 哲雄（歯学部・教養教育院非常勤講師、名誉教授）  
片岡 宏介（大学院医歯薬学研究部 教授）  
西良 浩一（大学院医歯薬学研究部 教授、徳島大学病院長）  
竹谷 豊（大学院医歯薬学研究部 教授、副理事(研究(ヘルスケア・機器整備)担当)）  
八木 秀介（大学院医歯薬学研究部 特任教授）  
湯本 浩通（大学院医歯薬学研究部 教授、歯学部長）  
松久 宗英（先端酵素学研究所 教授、糖尿病臨床・研究開発センター長）  
山下 留理子（大学院医歯薬学研究部 教授、看護リカレント教育センター長）  
井崎 ゆみ子（キャンパスライフ健康支援センター 教授・センター長）  
田中 俊夫（人と地域共創センター 教授・センター長、副理事(地域連携担当)）  
他 徳島大学教員、徳島県職員、日本赤十字社徳島県支部職員 等



※やむを得ない事情により講座の日程、及び、担当講師が変更となる場合があります

### 対象

講義、実習共に受講に支障のない成人県民

### 受講料

25,000円（県民一般枠）、12,500円（地域推薦枠・実践課程修了枠）

### 修了認定

修了要件を満たしたカレッジ生は徳島大学長と徳島県知事により「健康寿命パートナー」と認定されます。

## 「健康寿命の延伸」へのチャレンジ！ 実現の時は今！！

1年という時の長さは誰でも同じ、しかしその質は人によって大きく異なります。その基盤となっているのが「健康」です。老いや病は避けられないもの、でもそれらをもう少し先に、もう少し緩やかに変えていくことは可能です。すなわち「健康寿命の延伸」へのチャレンジです。元気に暮らし、やりたいことができる人生を「とくしま健康寿命からだカレッジ」で伸ばしていきましょう！徳島県における健康寿命は男性全国38位で、女性全国41位（いずれも2022統計）で、まだまだ伸ばすことは可能です。いえ、伸ばさなくては！

健康寿命延伸には「正しく学んで、きちんと実践」することが大切。からだカレッジはこの2つを実現できるようにプログラムされています。テレビやネット、雑誌の情報はまさに玉石混淆の状態です。しかし、からだカレッジにおける学びの講師は徳島大学の医学系・健康系の教授を中心とした「徳島最強の講師陣」といえます。延伸に向けた生活改革でも様々な新ツールを活用してあなたの実践をサポートします。何歳になってもからだは変わっていきける可能性を持っています。

個人差はありますが目標は・・・「健康寿命5年延伸」です！健康が資産となって人生の可能性もまだまだ広がるはずですよ。

受講仲間と一緒にカレッジライフを楽しみながらそれぞれの目標に向かって歩いていきましょう。やがて「健康寿命パートナー」としてあなたの学びと経験が活かされ、家族や友人、そして地域の健康寿命の延伸につながることを願っています。

徳島大学人と地域共創センター長 田中 俊夫