



健康寿命フェスタ

2025

知って実践、測って対策
その1歩があなたの健康寿命を伸ばします！

参加無料

2025年

7月26日 土 13:00-17:00

徳島大学常三島キャンパス けやきホール / 体育館

徳島市南常三島町1丁目1番地

第1部 知って伸ばせる健康寿命講演会

13:00~ 開会あいさつ

13:05~14:20

「運動で健康寿命の延伸を目指す

一元気で自立した生活の維持のために運動や
スポーツを上手に使いましょう！」

講師：竹島 伸生

(朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授)



14:20~15:00

「運動を継続させるポイント」

講師：田中 俊夫 (徳島大学 人と地域共創センター センター長 / 教授)

第2部 測って伸ばそう健康寿命からだ測定

15:00~17:00

「健康寿命からだ測定」

メタボやロコモティブシンドローム、
転倒リスクをチェック

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ■ 血圧 | ■ ロコモ度テスト (2step, 立ち上がりテスト) |
| ■ 血糖値 | ■ 歩行速度 |
| ■ 骨密度 | ■ ファンクショナルリーチテスト |
| ■ 体組成 (体脂肪率、脂肪量、筋肉量、
体型プロフィールなど) | ■ 片足立ちテスト など |

※体育館で測定しますので屋外用シューズと、熱中症予防のための飲料水をご持参ください。

申し込み方法は
裏面に記載

徳島大学 人と地域共創センター 事務室

TEL: 088-656-7276