

2022年6月7日開講

楽しく実現、ウエルエイジング！

とくしま健康寿命からだカレッジ 基礎課程

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。

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！

知識と実践力を身につける
講義+実習（計30時間）
の総合学習プログラム

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！

からだカレッジ基礎課程 開講します！

募集定員 40名

募集期限 5月11日（水）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。
受講のお申込みも可能です。

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

お問合せは 徳島大学 人と地域共創センター (088) 656-7276 まで

(裏面の概要をご覧ください)

とくしま健康寿命からだカレッジ（基礎課程）の概要

詳細は募集要項をご覧ください

日程	2022年6月7日～2022年12月6日 毎週火曜日、1時間の授業を3コマ開催
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（24時間）と実習（36時間）の組合せです。以下の科目に分類されます。 ○健康寿命の延伸 ○メタボリックシンドローム・糖尿病の予防・改善 ○ロコモティブシンドロームの予防・改善 ○認知症の予防・サポート ○地域人材育成（健康寿命パートナー） ○行動変容（健康寿命延伸チャレンジ）
講師	西良 浩一（大学院医歯薬学研究部 教授） 竹谷 豊（大学院医歯薬学研究部 教授） 市川 哲雄（大学院医歯薬学研究部 教授） 片岡 宏介（大学院医歯薬学研究部 教授） 湯本 浩通（大学院医歯薬学研究部 教授） 谷 憲治（大学病院 総合診療部 特任教授） 和泉 唯信（大学病院 高次脳センター長） 松久 宗英（先端酵素学研究所 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 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長） 田中 俊夫（人と地域共創センター 教授） 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
対象	講義、実習共に受講に支障のない成人県民
受講料	30,000円（一般枠）、15,000円（地域推薦枠）
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。

これからの人生で今が一番若い・・・可能性は最大です！

新型コロナウイルスにより多くの生活様式が影響を受けています。しかし、変わらないのは「健康」の普遍的価値です。「新しい日常」の中であなたのくらしや健康を変えてみませんか。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72.1歳（全国39位）、女性75.0歳（全国36位：いずれも令和元年度統計）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。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んでいきましょう。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。

とくしま健康寿命からだカレッジ 校長 田中 俊夫（人と地域共創センター長）