

**健康長寿の取組はこれからも続きます**

今回の新しい健康チェックをはじめ、今後も健康長寿の取組は進められます。平成30年6月から健康チェックの実施を予定しております。

冒頭でもありますが、垂水市が抱える医療・少子高齢化の課題は、全国的な課題であり、長期的な取組が必要となります。この課題は、行政と専門家だけの取組では解決しません。市民の皆様にもご自身の健康を考える機会として、これから行われる取組へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また、たるみず元気プロジェクトについては、ホームページでも、事業の概要やこれまでのスーパーバイザー委嘱の経緯、今後の取組へのご案内を随時ご紹介してまいりますので、ぜひご確認ください。

参加費無料!

## 健康チェックの流れと内容

健康チェックは大きく4つの検査を行い、体験・相談なども行われます。

### ①問診・血圧測定



健康チェック前に、血圧・脈拍などの健康状態を入念にチェックします。

### ②運動・心理・脳トレ



要介護状態や転倒などの原因、体幹のズレ等、さまざまな機器を使って調べます。

### ③聴診・心電図・PWV

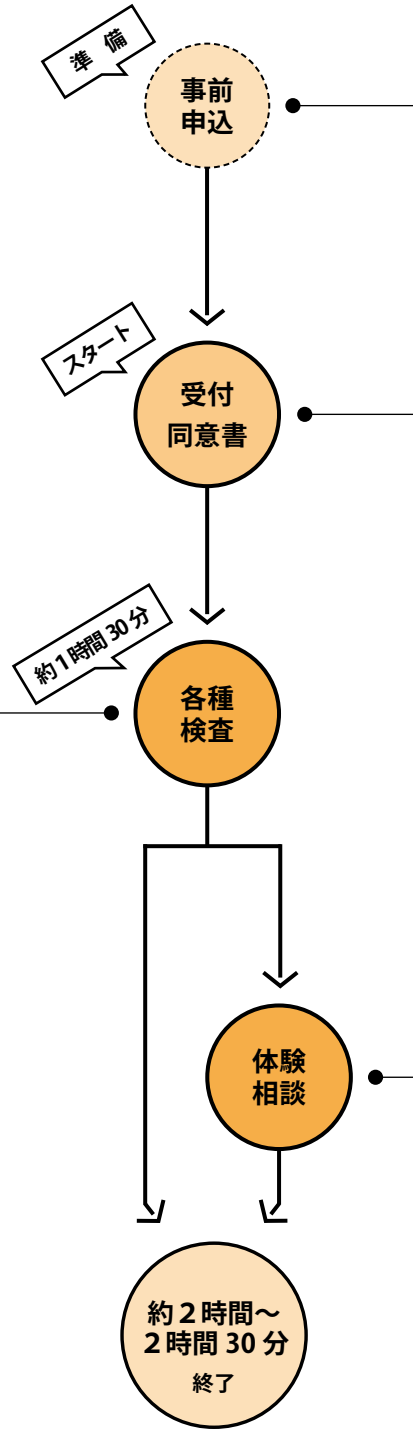


心臓の病気の発見や、動脈壁の硬さを見ることが動脈硬化度の程度をみます。

### ④歯科チェック



口腔機能の検査、また口の衛生状態をみることで認知機能との関係を見ます。



●垂水市地域包括ケアセンター（垂水市保健課地域包括ケア係）へ FAX またはお電話で申し込み。



▲市民館での健康チェック会場の様子

●検査結果は個人の健康管理に生かしていただくとともに、すべての垂水市民の健康づくりや介護予防に活用するため、同意書の記入をお願いしております。

### ①医師のよろず相談



鹿児島大学病院副院長大石充教授による相談では、医療相談や、日頃の生活などについてのアドバイスがありました。

### ②試食コーナー

食生活改善推進員による休憩コーナーでは減塩味噌汁の試飲やカルシウムアップ料理の試食が行われました。

### ③認知と体のコグニサイズ

国立長寿医療センターが開発し、前認知症の予防に役立つことが実証されたコグニサイズ運動を行いました。

※この日行った健康チェックの検査内容が書かれた書類を受付で回収し、終了となります。また、今後の健康チェックについては、検査内容や体験・相談内容が変更となる場合がございます。

## 垂水市公式 WEB サイトからもご確認ください

【アクセス経路】  
垂水市公式 WEB サイト  
⇒暮らしの情報  
⇒健康・医療  
⇒たるみず元気プロジェクト



垂水市公式 WEB サイトよりアクセス

### たるみず元気プロジェクト



### プロジェクト始動の経緯



平成28年夏、尾脇市長は、鹿児島大学医学部の大石充教授のもとを訪れ、健康長寿・子育て支援のプロジェクトを進めていくこととなりました。

### 垂水市スーパーバイザーとは



「垂水市の健康長寿・子育て支援」をテーマとしたモデルケース構築の事業計画に向けて、専門的見地からの助言を行う役割を担っています。

### 65歳以上の方を対象とした健康チェック



鹿児島大学医学部心臓血管・高血圧内科学と協働で、「健康長寿」のための新しい取組として、高齢者の方々の健康チェックを実施しています。

### 健康について考える講演会



大石教授による記念講演会が垂水市文化会館で開催され、生活の中で簡単に実践できる健康法を、笑いを交えながら、分かりやすくお話いただきました。