

いつ始まるのかな？



令和最初の健康チェックは「6月30日」から！
(6月30日8時・9時、7月13日8時・9時、8月4日8時は予約定員に達しました。)

今年度は、6月から12月まで16回開催いたします。お好きな日程で1回ご参加ください。当日受付時間は、「8時」「9時」「10時」「13時」の4コース、ご都合に合わせて、希望日時をお申し込ください。

	開催日	曜日	場所	受付① 8:00	受付② 9:00	受付③ 10:00	受付④ 13:00
1	6月30日	日	垂水中央病院	満員御礼	満員御礼	10:00	13:00
2	7月13日	土	市民館	満員御礼	満員御礼	10:00	13:00
3	7月23日	火	牛根小学校	8:00	9:00	10:00	13:00
4	7月26日	金	新城小学校	8:00	9:00	10:00	13:00
5	7月30日	火	協和小学校	8:00	9:00	10:00	13:00
6	8月4日	日	垂水中央病院	満員御礼	9:00	10:00	13:00
7	8月19日	月	柊原小学校	8:00	9:00	10:00	13:00
8	8月25日	日	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00
9	8月27日	火	水之上小学校	8:00	9:00	10:00	13:00
10	9月8日	日	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00
11	9月16日	月・祝	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00
12	9月28日	土	市民館	8:00	9:00	10:00	13:00
13	10月14日	月・祝	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00
14	10月29日	火	市民館	8:00	9:00	10:00	13:00
15	11月10日	日	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00
16	12月15日	日	垂水中央病院	8:00	9:00	10:00	13:00

お知らせ

境・松ヶ崎地区にお住まいで、7月23日の「牛根小学校」にご参加の方には送迎を計画しております。詳しい送迎時間は、参加案内時に改めてお知らせいたします。

たるみず元気プロジェクト 2019

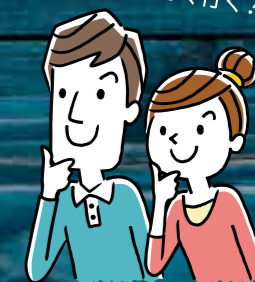
特集

40歳から始まる毎年1回の健康チェック

ウンウン これこれ！



今年も行く行く！



対象

40歳以上の垂水市民 ※10m歩行や握力測定など軽微な運動ができる方

費用

無料

特典

健康ポイント10pt付与

申込方法は？



申込は「窓口・電話・FAX・ネット」から！
(昨年ご参加の方には、別途郵送でもご案内を行っております。)

① 窓口・電話申込

申込先：垂水市保健課
TEL：0994-32-1116

お申し込みの際は、①氏名 ②住所 ③ご連絡先 ④日時(第3希望まで)をお教えてください。

② FAXで申込

申込先：垂水市保健課
FAX：0994-32-6625

窓口又はHPの申込書をご利用ください。①氏名 ②住所 ③ご連絡先④日時(第3希望まで)をお教えてください。

③ インターネット



URL：https://www.city.tarumizu.lg.jp/kenko/kurashi/genkipro/h30mousihomi1.html

垂水市では、平成29年度から「健康長寿」に着目した取組の一つとして、「たるみず元気プロジェクト・健康チェック(対象者・40歳以上の垂水市民)」を行なっています。初開催の29年度の参加者は380名、2回目となった昨年度参加者は、前年度を大きく上回る1151名(前年度比約3倍)でした。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

垂水市では、住み慣れた地域で健康で生きがいを持ち、安心して暮らすためには、単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」、すなわち「健康寿命の延伸」を図ることが重要と考えています。健康チェックは、多くの団体の協力を得て、20年間毎年実施を予定しています。健康チェックをつまたく活用して、自身の健康・元気を維持してあげてはいかがでしょうか。