

開催概要



開催期間は7月18日から12月12日まで！

今年も大石教授が
アドバイザーに就任！



大石 充 教授

- 垂水市スーパーバイザー
- 鹿児島大学
心血管・高血圧内科学教授
- 一般社団法人
鹿児島ハート倶楽部 代表理事
- 株式会社 MeRAS 代表取締役

Supervisor

対象

40歳以上の垂水市民（無料）

- ※10m歩行など軽微な運動ができる方
- ※新型コロナワクチン接種可能な方は、接種後の参加を推奨します。

日程

令和3年（全13回）

7月18日（日）～12月12日（日）

- ※受付時間／午前8時から午前10時15分までの15分おき
- ※新型コロナの感染状況に伴い、日程等を変更する場合があります。

特典

- 特典1 健康チェック参加で
健康ポイント10pt
 - 特典2 後日開催の報告会参加で
健康ポイント10pt
- ※健康ポイントは
垂水スタンプ会商品券
10pt=1,000円と交換する
ことができます。
※その他にも特典をご用意
しております！

特集

40歳から始まる
2年振りの
健康チェック

参加
無料

カラダの
健康度を
専門の医師ら
がチェック！



Tarumizu city Health check catalog



新型コロナの
自粛生活で

カラダの健康状態が

気になっていませんか？

詳しくは
WEBサイトで！



新型コロナ感染
対策として
密を防ぐために

受付時間は、8:00～10:15まで15分とし
受付時間あたりの予約を5人～8人といたしました。



最新の申込状況は、
左QRコード又は
参加者用LINEから
ご確認いただけます。

| | 開催日 | 曜日 | 場所 | 定員 合計 | 受付 定員 | 受付時間と現在の予約数（5月19日現在） | | | | | | | | | | 合計 |
|----|--------|----|------|----------|----------|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|----|
| | | | | | | 8:00 | 8:15 | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 | 9:45 | 10:00 | 10:15 | |
| 1 | 7月18日 | 日 | 文化会館 | 50 | 5 | 4 | 1 | 4 | 満員 | 満員 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 25 |
| 2 | 8月1日 | 日 | 文化会館 | 50 | 5 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0 | 10 |
| 3 | 8月8日 | 日 | 文化会館 | 60 | 6 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 |
| 4 | 8月22日 | 日 | 文化会館 | 70 | 7 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 5 | 8月29日 | 日 | 文化会館 | 80 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 6 | 9月12日 | 日 | 文化会館 | 80 | 8 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 7 | 9月26日 | 日 | 文化会館 | 80 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 10月10日 | 日 | 市民館 | 50 | 5 | 0 | 0 | 2 | 0 | 満員 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 12 |
| 9 | 10月23日 | 土 | 市民館 | 60 | 6 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 10 | 11月7日 | 日 | 市民館 | 70 | 7 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 11 | 11月14日 | 日 | 市民館 | 70 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 12月5日 | 日 | 市民館 | 70 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 12月12日 | 日 | 文化会館 | 80 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 合計 | | | | | | 10 | 2 | 9 | 8 | 23 | 3 | 7 | 1 | 8 | 3 | 74 |

LINE 友だち追加

健康チェック参加者用
LINE できました！



健康チェックの参加特典や
日程確認や申込方法、申込
状況、日程変更のお知らせ
等をご覧いただけます。

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、「たるみず元氣プロジェクト・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。

初の試みとなった平成29年度の参加者は380名、本格スタートとなった平成30年度は1151名、令和元年度は1028名、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止といたしました。

健康チェックは、ご自身の「健康度（元気さ）」を知っていただくことを目的としたものです。詳しい内容を次ページからご覧いただき、この機会にぜひ、ご参加ください。

体の健康さや元気をチェックする「健康チェック」を2年振りに開催いたします。会場では、様々な新型コロナ対策を行った上で開催し、楽しく参加いただくための取組もご用意しております！ぜひ、ご参加ください！

※新型コロナワクチンを接種可能な方は、接種後の参加を推奨いたします。