

たるみず元気プロジェクト
開催概要



開催期間は7月3日から12月11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
心臓血管・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

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4年（全13回）**
7月3日（日）～12月11日（日）

※受付時間／午前8時15分～午前10時30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 健康チェック参加で **カラダにちょっと良いパン** **限定特典** 7・8月参加限定 **キウイフルーツ 野菜ジュース**
 - 特典3 健康チェック後の報告会参加で **健康ポイント 10pt**
 - 特典4 健康チェック参加後の報告会参加で **カンパチ・ブリ**

新型コロナ感染
対策として
密を防ぐために

受付時間は、8:15～10:30まで15分とし
受付時間あたりの予約を8人～9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
ご確認ください。

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23日現在）											
					8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	合計	
1	7月3日	日	文化会館	80	8	6	2	0	2	0	1	0	2	0	0	13
2	7月24日	日	市民館	80	8	0	4	1	1	0	2	0	1	0	0	9
3	8月7日	日	文化会館	80	8	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	4
4	8月21日	日	市民館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	8月28日	日	体育館	80	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
6	9月11日	日	文化会館	80	8	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
7	9月25日	日	文化会館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	10月9日	日	文化会館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	10月23日	日	市民館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	10月30日	日	市民館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	11月13日	日	市民館	80	8	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
12	11月27日	日	体育館	90	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	12月11日	日	市民館	80	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計						10	6	3	4	0	4	0	3	0	0	30

カラダの
健康度を
専門の医師ら
がチェック！

たるみず元気プロジェクト
特集

40歳から始まる
健康チェック

参加
無料



Tarumizu city Health check catalog



毎年1回無料の
健康チェックで
カラダの健康状態を
確認してみませんか？

詳しくは
WEBサイトで！



体の健康さや元気をチェックする「健康チェック」を今年も開催いたします。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！

健康チェックの始まり

平成28年度、本市では「健康長寿」への取組を推進するため、鹿児島大学の大石充教授のもとを訪れ、尾脇市長と大石充教授との意見交換を行い、「健康チェック」という取組がスタートしました。この取組では、本市と鹿児島大学等の関係団体が連携することで、40歳以上の市民を対象に、約20年にわたり取組を行うことで、加齢に伴う生活機能・身体状況及び認知機能が生命・機能予後にどのように関係していくかを調査し、疾病予防や生命予後の改善につなげていくものです。
※健康チェックで得られたデータは、個人情報にならないデータとして、各専門家が分析を行い、カラダや栄養、口腔機能など様々な関係性を解明してまいります。

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
等をご覧ください。

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。
令和2年度は新型コロナウィルス感染症の影響により中止といたしました。令和3年度は、感染対策を行った上で、2年振りに実施し、565名の方にご参加いただきました。
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。詳しい内容を次の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。