



詳しくは
WEBサイトでも！



令和8年度

健康 チェック

たるみず元気プロジェクト

昨年度参加者の

94% が
参加して良かった！

(健康チェック終了後アンケートより)



40歳から無料でできる年1回の健康チェック！

受診すれば、あなたの「健康度」がまるごとわかる！

	開催日	曜日	場所		開催日	曜日	場所
1	5月10日	日	市民館	7	9月13日	日	市民館
2	5月31日	日		8	9月27日	日	
3	6月 7日	日		9	10月18日	日	
4	6月28日	日		10	10月25日	日	
5	7月19日	日		11	11月 8日	日	
6	8月30日	日					

☑ 受付時間 (①8:00～9:30の15分毎、②11:00～12:00の15分毎)

☑ 検査は全て受けなくてもOK (一部検査を受診できなくても構いません)

☑ 検査前のお食事OK (当日の朝食等の制限はありません)

◎ 9月27日は、特定健診との合同健診！

☑ 対象：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

☑ 受付：8:00～9:15 (15分毎／定員60名) ☑ 当日は、絶食でお願いいたします。



チェック内容

チェックは大きく**11項目**！

【主なチェック内容】

- ① 問診 ② 採血 ③ 栄養調査 ④ 運動機能
⑤ 心電図 ⑥ 口腔機能 ⑦ 認知機能 等



参加すると何がわかる？

自身の**健康度(元気さ)**が分かります！

- ① 実年齢と比べて血管年齢はどうか
② 心臓の状態や記憶力(認知機能)はどうか
③ 筋力や歩く速さから、体の健康さはどうか
④ お口の中の健康さはどうか 等

さらに、会場にて**豪華賞品が当たる抽選会**と**QUOカード1,000円分**プレゼントを実施！

下記方法でお申し込みください。

- ① WEB申込 ※右のQRコードからお申し込みいただけます。
② 窓口または電話 ☎ 0994-32-1116
③ 申込書(裏面) ※保健課またはFAX (0994-32-6625)

