

**STEP 4 さあ健康チェック当日！全国で垂水市だけの取組に参加！**



健康チェックの内容は？ どんなことを分かるの？

当日は11のブースを回りながら、参加者の「元気さ（健康度）」をお調べいたします。会場では大勢のスタッフがお待ちしています！



◎当日の主な流れ

- ①受付
- ②医師説明（同意書）
- ③身長測定
- ④問診・血圧測定
- ⑤採血（今年度初開催）
- ⑥一般チェック
- ⑦栄養チェック
- ⑧活動調査
- ⑨口腔機能チェック
- ⑩脳と体の健康度チェック
- ⑪聴診・心電図

◎何を調べて評価するのか

- ◆4つの受付時間帯ごとにご案内
- ◆全体説明  
健康チェックの目的やチェック内容について説明
- ◆基本的に健康的な身体か？  
身長、体重、腹囲、血圧、脈拍、体組成計、採血、爪
- ◆充実した生活が送れているか？  
問診、内服、治療歴、食物摂取頻度、嗜好（食事や趣味など）、仕事内容等
- ◆お口は健康か？（口腔機能）  
咬合力、咀嚼機能、嚥下機能等
- ◆元気に動けるか？  
握力、下腿周径、立ち上がりテスト、骨密度、10m 歩行速度等
- ◆脳は元気か？（認知機能）  
生活機能に関する質問など
- ◆循環器専門医が心臓・血管を診る  
聴診・心電図・血管機能（PWV）

専門医だから分かることがあります。

受付から終了まで平均2時間（会場滞在時間は個人差があります）  
ブースを回る順番は、当日状況を見ながら、スタッフが誘導します。

**STEP 2 健康チェックの開催日程を確認してみましょう！**



健康チェックはいつあるのかしら？ まだ間に合いますか？

今年は11月10日と12月15日の残り2回となっております。お申込はまだ間に合います！4つの受付時間帯からお選びください。



	開催日	曜日	場所	申込数等	受付① 8:00	受付② 9:00	受付③ 10:00	受付④ 13:00
1	11月10日	日	垂水中央病院	定員	30	30	30	30
				現在申込数	28	29	24	7
				申込可能数	2	1	6	23
2	12月15日	日	垂水中央病院	定員	30	30	30	30
				現在申込数	16	14	0	13
				申込可能数	14	16	30	17

**STEP 3 上記の日程表を見ながら申し込みをしてみましょう！**



申込はどうしたらいいですか？ 申込書があるの？

申込は「窓口・電話・FAX・HP・ハガキ」の5つの方法からできます。（※ハガキは、一部地域の方に8月頃、封書でご案内しております。）



① 窓口・電話

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  
をお伝えください。

② FAX

申込先  
垂水市保健課  
FAX  
0994-32-6625

FAXの場合は  
①氏名 ②住所  
③ご連絡先  
④日時  
をご記入ください。

③ HP



市ホームページの「健康チェック」ページの「専用フォーム」から申し込めます。

垂水市 健康チェック

④ ハガキ

本市からお送りしたハガキのある方は、ハガキでもご利用いただけます。

ハガキに記載されている申込期限が過ぎてもご利用いただけます。