

早めの申込が
オススメね!



日程

日程は、6月20日から12月13日までの18回予定しています。

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、開催状況に変更が生じた場合は、HPで周知するほか、申込者には別途郵送等にてお知らせいたします。

開催日・会場

開催日	曜日	場所	備考
1 6月20日	土	市民館 (午前中のみ)	牛根3地区内での会場は「牛根小学校」のみとなることから、境・松ヶ崎地区にお住まいで、7月22日の「牛根小学校」にご参加の方には、昨年度同様に「牛根小学校」までの送迎を計画しております。詳しい送迎時間は、参加申込後に、改めてご案内いたします。
2 6月27日	土	市民館 (午前中のみ)	
3 7月5日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
4 7月11日	土	市民館 (午前中のみ)	
5 7月22日	水	牛根小学校 (午前中のみ)	
6 7月28日	火	新城小学校 (午前中のみ)	
7 8月2日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
8 8月8日	土	市民館 (午前中のみ)	
9 8月12日	水	協和小学校 (午前中のみ)	
10 8月20日	木	柘原小学校 (午前中のみ)	
11 8月27日	木	水之上小学校 (午前中のみ)	
12 9月6日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
13 9月20日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
14 10月18日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
15 11月1日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
16 11月8日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
17 11月29日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	
18 12月13日	日	垂水中央病院 (午前・午後)	

受付時間については、昨年度は1時間おきのご案内でしたが、今年度は約30分おきとなります。また会場が、「市民館」及び「各学校」の場合は午前中のみ（受付時間 8:00～10:29）となりますのでご注意ください。お申込の際は、「①氏名」「②住所」「③ご連絡先」「④希望日」「⑤希望受付時間」を保健課健康増進係までお伝えください。

受付時間

	受付開始	受付時間	定員目安
1	8:00	8:00～8:29	15名
2	8:30	8:30～8:59	15名
3	9:00	9:00～9:29	15名
4	9:30	9:30～9:59	15名
5	10:00	10:00～10:29	15名
6	13:00	13:00～13:29	15名

午後は垂水中央病院のみの開催となります。

申込

申込は「窓口・電話・FAX・HP・ハガキ※」からどの方法でもOK!

※対象者の方には、申込ハガキ入りの封書でもご案内いたします。

1 窓口・電話

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希望日
⑤希望受付時間
をお伝えください。

2 FAX

垂水市保健課
FAX : 0994-32-6625

FAXの際は
①氏名 ②住所
③ご連絡先
④希望日
⑤希望受付時間
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
申し込みいただけます。

垂水市 健康チェック [Q検索](#)

4 ハガキ

対象者には、本市から申込ハガキ入りの封書をお送りいたします。ハガキでもお申し込みいただけます。

※昨年度、封書での案内をご辞退された方には、送付を控えてさせていただきます。

困ったら保健課に
聞いてみよう!



たるみず元気プロジェクト2020

健康チェック
特集第1弾

40歳から始まる 毎年1回の 健康チェック

健康のために
「特定健診」「長寿健診」
も受けたいですね!



第1弾
今年も
6月末から
始まるよ!

健康ポイント10pt
は、商品券1000円
相当なんだって。



対象

40歳以上の垂水市民 ※10m歩行など軽微な運動ができる方

費用

無料

特典1

健康チェックに参加すると
健康ポイント10pt

特典2

後日開催の報告会に参加すると
健康ポイント10pt

※健康ポイント手帳は、令和2年4月から「健康ポイントカード」となります。(詳細はP43へ)
※健康ポイントカードは、市民課国保係から対象者(40歳以上)へ4月下旬以降に郵送でお届けいたします。
※健康ポイントは、5ptから垂水スタンプ会商品券500円と交換することができます。

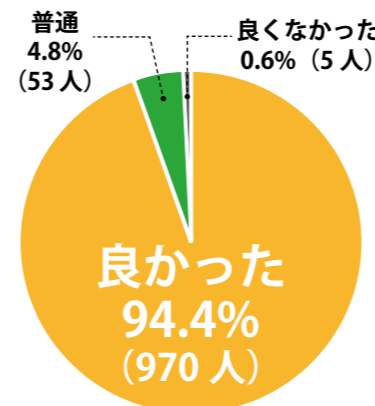
垂水市スーパーバイザー



大石 充 教授

鹿児島大学
心臓血管・高血
圧内科学教授
鹿児島大学病院
副病院長

令和元年度の参加満足度



今年も健康チェックが始まります!
1年間は8760時間。そのうちの約2時間を健康チェックに使って見ませんか?

「健康長寿」に着目した取組である「たるみず元気プロジェクト・健康チェック」は、平成30年度から本格スタートして、3年目を迎えます。鹿児島大学、心臓血管・高血圧内科学の大石充教授を「垂水市スーパーバイザー」として迎え、垂水市在住の40歳以上の方を対象に、ご自身の実年齢と比べて「血管年齢は若い?同じ?高い?」や「認知機能はどうか」「お口の中の状態はどうか」など、全18つのチェックで自分自身の今を知ることが出来る取組で、お一人あたり約2時間のチェックです。昨年度の参加者は、1028名、参加満足度は99.5%(良かった+普通)でした。これまでにご参加いただいた方も、そうでない方もぜひお申込ください。