



令和5年度 健康 チェック

たるみず元気プロジェクト

詳しくは
WEBサイトで!



内容

会場の滞在時間は、平均2時間30分です。少し長い時間、会場に滞在いただくこととなりますが、参加者の皆様のストレス軽減に努めながら、早く検査を終了できるように、運用の工夫を行ってまいります。

チェック内容

チェックは、全部で**約20項目!**

【主なチェック内容】

- ①採血(動脈硬化等) ②栄養調査
- ③心電図 ④口腔機能調査
- ⑤脳と体の健康度 ⑥聴力検査 等

※受診年齢により、内容が異なります。

参加すると何がわかる?

自身の**元気さ(健康度)**が分かります!

- ①実年齢と比べて血管年齢はどうか
- ②食事の栄養バランスはどうか
- ③心臓の状態はどうか ④記憶力(認知機能)はどうか
- ⑤筋力や歩く速さから、体の健康さはどうか
- ⑥お口の中の健康さはどうか

11月12日以降の参加者を大募集!

垂水市では、平成29年度から「健康長寿」に着目した取り組みの一つとして、「たるみず元気プロジェクト・健康チェック(40歳以上の垂水市民)」を行なっています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが変更されたことに伴い、全日程を開催できることとなりました。

7月2日を皮切りに、既に半分の日程が終了しましたが、より多くの方にご参加いただけるよう、下記の日程について、追加の参加者募集を行うこととしました。

健康チェックは、ご自身の「健康度(元気さ)」を知っていただくものです。お一人でも、ご参加しやすい環境づくりに努めておりますので、この機会にぜひ、ご予約・ご参加をお願いします。

開催模様

検査内容の様子を一部ご紹介します。ご紹介する検査以外にも、多くの検査を無料で受けることができますので、ぜひ会場でご体感ください。



検査体制

今年も大石教授がアドバイザーに就任!

開催日程

受付時間は、8時15分～10時30分までを設定しています。(各時間に人数制限があります。)

申込方法

申込方法は、下記の方法をご用意しています。予約枠には、定員が決まっていますので、ご自身の申込やすい方法で、お早めにお申込みください。

<h3>WEB申込</h3> <p>スマホ・PCから申込</p>	<h3>窓口申込</h3> <p>垂水市保健課 窓口</p> <p>【場所】 本庁舎新館1階</p> <p>本庁舎正面玄関から真っ直ぐ奥へ進むと新館になります。</p>	<h3>電話申込</h3> <p>垂水市保健課 健康増進・元気プロジェクト係</p> <p>【電話】 0994-32-1116</p> <p>【受付時間】 平日8:30～17:15</p>	<h3>FAX申込</h3> <p>垂水市保健課 健康増進・元気プロジェクト係</p> <p>【FAX】 0994-32-6625</p> <p>【受付時間】 平日8:30～17:15</p>
----------------------------------	--	--	--

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 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

40歳以上の垂水市民(無料)

本年度まだご参加していない方が対象となります。
※検査には、10m歩行などの軽微な運動があります。

令和5年(11月以降の日程)

①11月12日 ②11月19日
③11月26日 ④12月10日

※受付時間における空き状況については、左ページの申込方法にてご確認ください。

会場 **市民館**

※例年は、文化会館や体育館でも開催しておりますが、本年度は市民館のみとなりますので、お間違いにご注意ください。