たるみず元気プロジェクト

40歳から始まる 年1回の 健康チェック

Tarumizu city Health check catalog

カラダの健康度を専門の医師らがチェック！

詳しくはWEBサイトで！

10月30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）」を行っています。

今年度は、7月3日からスタートしておりますが、7月24日から9月11日までは、新型コロナウイルス感染症の影響により一部を休しといたしました。

今後も感染状況に伴い、休止や日程変更を行う場合がございますが、10月30日以降の日程について、追加の参加者募集を行うこととといたしました。

健康チェックは、ご自身の「健康度（元気さ）」を知っていただくことを目的としたものです。この機会にぜひ、ご参加ください。

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 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

Supervisor

対象

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。
※新型コロナワクチン接種可能な方は、接種後の参加をお勧めします。

日程

令和４年（10月以降の日程）

❶10月 9日（日） ❷10月23日（日）
❸10月30日（日） ❹11月13日（日）
❺11月27日（日） ❻12月11日（日）

受付時間／8時15分～10時30分までの15分おき

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、日程を変更する場合がございます。予めご了承ください。

申込方法

【申込先】
垂水市保健課 健康増進・元気プロジェクト係

❶電話申込 0994-32-1116（平日8:30～17:15）
❷窓口申込 保健課窓口
❸WEB申込 右QRコードより お申込みください。

参加特典

特典1 健康チェック参加で健康ポイント10pt
※健康ポイント＝垂水市スタンプ会商品券1,000円分

特典2 健康チェック参加でカラダにちょっと良いパン

友だち追加

専用LINEで日程や申込、参加状況など健康チェックの様々な情報を素早くご確認いただくことができます。ぜひご登録ください。

たるみず元気プロジェクト

取組状況のご紹介

これまでの開催模様 ～検査内容の一部をご紹介～

◎カラダの健康度

◎栄養調査

◎口腔機能検査

◎心電図

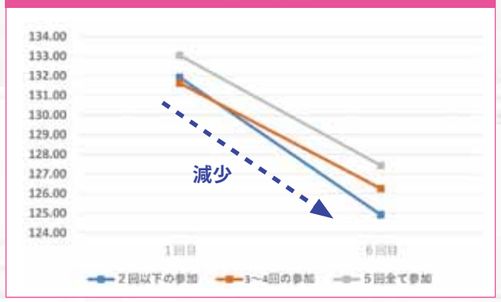
重症化高血圧ZERO!教室を通じて分かったこと。

「重症化高血圧 ZERO! 教室」は、平成 30 年度から鹿児島大学大石教授と連携した取組として、健康チェック参加者や今後健康チェック参加を予定している方を対象に、無料で家庭血圧計を貸し出し、血圧測定の習慣化や教室を通じた血圧・栄養等の学びによって最適な血圧管理が期待できる教室を開催しています。ここでは、教室を通じて分かったことをお知らせいたします。

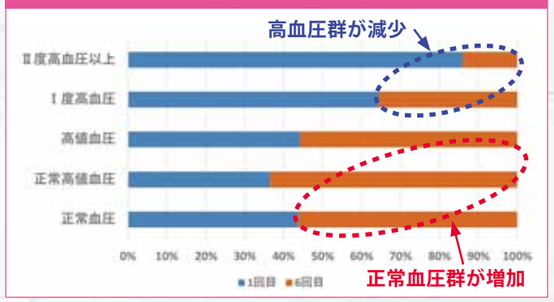
※コロナ禍の現在は、複数人数が集まる教室は休止し、ご自宅での血圧測定と、その結果のお返し及び健康指導を行っております。

正しい血圧測定方法をYouTubeで公開中！

血圧値の変化



血圧値分類別割合



教室への参加回数に関わらず血圧改善

平成 30 年から令和２年に実施した健康チェック参加者のうち、家庭血圧計の借り入れをされた方で、11 か月間、計６回の教室を開催し自宅で朝、就寝前の計測を行っていただきました。その結果、教室の参加回数に関わらず、１回目より６回目の平均血圧に改善がみられました。血圧を毎日計測することが血圧値を意識するだけでなく、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組むきっかけになったこと、また服薬開始や処方薬の変更などの要因が考えられます。

定期的に血圧を計測することで血圧改善

令和２年から令和３年にかけ、家庭血圧計の借り入れを行った 335 名において、保健師、管理栄養士による合計６回の個別指導を行い、１回目から６回目の血圧の変化を分析。その結果、１回目より６回目の血圧値が「正常血圧（<115）」「正常高値血圧（115-124）」「高値血圧（125-134）」において増加し、「Ⅰ度高血圧（135-144）」「Ⅱ度高血圧（145-159）」以上において減少が見られました。高血圧が改善することで、脳血管疾患や心疾患が予防できることも分かっています。高血圧は自覚症状が出にくいため、継続的な測定が大切になります。