

後半戦
募集!

平成30年度たるみず元気プロジェクト

健康チェック

[平成30年8月21日作成版]

昨年参加者の **94%** の方が「良かった!」と感じ、
今年すでに **約800名**の方にお申し込みいただいております。
お申し込みがまだの方はぜひ、ご参加ください!

健康ポイントも
貯まるんだね



今年は40歳から
参加できるん
ですね

垂水市では、市民の皆様が健康で心豊かに長生きできるために、鹿児島大学医学部心臓血管・高血圧内科学と協働して、「健康寿命延伸」に向けた取組「たるみず元気プロジェクト」を昨年度からスタートしています。本年度は、7月から12月までの開催いたします。9月からの後半戦にぜひご参加ください。

プロジェクトアドバイザー



垂水市スーパーバイザー
鹿児島大学病院
副院長 **大石 充**

Profile / 大石 充 (おおいしみつる)
昭和38年愛知県生まれ

- ◎平成2年 / 大阪大学医学部卒業
- ◎平成25年 / 鹿児島大学
心臓血管・高血圧内科学教授
- ◎平成26年 / 鹿児島大学病院病院長補佐
- ◎平成27年 / 鹿児島大学病院 副病院長
- ◎平成29年 / 垂水市スーパーバイザー就任

対象

40歳以上の
垂水市民の方

参加特典

健康ポイント
10ポイント
付与されます!

※ポイントを貯めると、
20ポイントから垂水スタンプ会
商品券と交換できます。
20ポイント・・・2,000円商品券
50ポイント・・・5,000円商品券
ポイントは最大50ポイントまで。

日程

- 9月16日(日) 垂水中央病院
- 9月29日(土) 垂水市民館
- 10月6日(土) 垂水市民館
- 10月12日(金) 垂水市民館
- 10月21日(日) 垂水中央病院
- 11月9日(金) 垂水市民館
- 11月11日(日) 垂水中央病院
- 11月15日(木) 垂水市民館
- 11月23日(金・祝) 垂水中央病院
- 11月30日(金) 垂水市民館
- 12月16日(日) 垂水中央病院

◎受付時間 / 午前(9:00~) 午後(13:00~)
◎各日程で定員がございます。

午前の部と
午後の部
がございます

検査内容

- ①鹿児島大学病院医師による診察(内科・歯科など)
- ②血管年齢チェック・・・血管の硬さや、つまり具合が分かります!
- ③体力チェック・・・歩く速さや握力、体の筋肉量が分かります
- ④脳の健康度チェック・・・記憶力、注意力などが分かります!
- ⑤心電図・問診・・・心電図や問診で体の状態が分かります!
- ⑥歯科相談・・・お口の中の健康状態が分かります!
- ⑦食習慣チェック・・・日ごろの食事から食事のバランスが分かります!

すべてを
無料で
受けられます

この取組は、垂水市と鹿児島大学医学部心臓血管・高血圧内科学が連携し、垂水中央病院の協力のもと実施しています。

申込先 / 垂水市保健課健康増進係 : 32-1116



since 2017
垂水研

平成30年度

たるみず元気プロジェクト健康チェック申込書

◎申込先／垂水市保健課健康増進係までお申し込みください。

◎申込方法／電話 (32-1116)、FAX (32-6625)、ホームページからもお申し込みいただけます。

健康チェックをスムーズに実施するために、「事前予約制」とさせていただきます。

次の注意事項をご覧ください。

申込フォーム→
インターネットから
の申込はQRコードから
申し込みいただけます



(1) 健康チェックは、**事前予約制**となります。

下記の**申込欄**に氏名・年齢・性別・住所・希望日・希望時間帯をご記入ください。

(2) 希望日は、スケジュール表からお選びください。**受診日時は、後日郵送にてご案内**いたします。

なお、申込状況に伴い、希望日とは異なる受診日をご案内する場合がございます。

(3) お申し込みは、**電話 (32-1116)、FAX (32-6625)、ホームページ**からもお申し込みいただけます。

不明な際は、垂水市保健課健康増進係 (32-1116) までお問い合わせください。

(4) 食事は、とられても大丈夫です。

■申込欄

	氏名	年齢	性別	住所	希望日	希望 受付時間帯
1	(フリガナ) ----- -----	歳	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	垂水市 ----- 電話 - -	月 日	<input type="checkbox"/> 9:00 <input type="checkbox"/> 10:00 <input type="checkbox"/> 13:00 <input type="checkbox"/> 14:00
2	(フリガナ) ----- -----	歳	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	垂水市 ----- 電話 - -	月 日	<input type="checkbox"/> 9:00 <input type="checkbox"/> 10:00 <input type="checkbox"/> 13:00 <input type="checkbox"/> 14:00

■スケジュール表

- 9月16日(日) 垂水中央病院
(午前の部：満員、午後の部：若干申込可)
- 9月29日(土) 垂水市民館
(午前の部のみ開催、午後の部は未開催)
- 10月6日(土) 垂水市民館
- 10月12日(金) 垂水市民館
- 10月21日(日) 垂水中央病院

- 11月9日(金) 垂水市民館
- 11月11日(日) 垂水中央病院
- 11月15日(木) 垂水市民館
- 11月23日(金・祝) 垂水中央病院
- 11月30日(金) 垂水市民館
- 12月16日(日) 垂水中央病院

◎お好きな日程で1回ご参加ください。

健康チェックを行った後日に、報告会を開催いたします。

その他

報告会参加者には

最新型血圧計 1年間無料レンタル
いたします！

この取組は、垂水市と鹿児島大学医学部心臓血管・高血圧内科学が連携し、垂水中央病院の協力のもと実施しています。

◎申込先
垂水市保健課
健康増進係
32-1116



since2017
垂水研