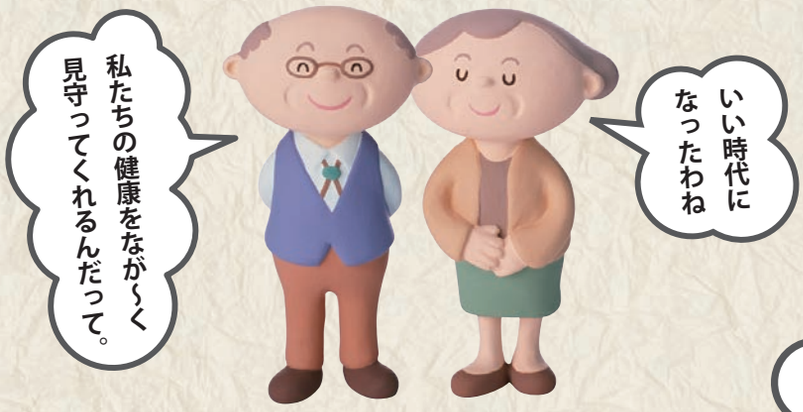
たるみず元気プロジェクト

65歳以上の方を対象とした

新 健康チェック

垂水市では平成29年度から、鹿児島大学医学部心臓血管・高血圧内科学と協働して高齢者が安心して自立した生活を送るために、「健康長寿」の新しい取組をスタートいたします。

※関連情報は、「広報たるみず平成29年6月号」にてご紹介しています。（垂水市スーパーバイザーなど）



抽選で200名様
血圧計1ヶ月以上
無料レンタル

案内

今年度は、65歳以上の方を対象に健康状態や生活習慣などの健康チェックを行います。今後必要となる支援や取組などを考える上で、とても大切なものです。

※健康チェックは今後も定期的に実施予定

対象

65歳以上（昭和28年4月1日生まれ以前）**の垂水市民の方**

※申し込まれた方には、後日詳細をご案内いたします

日程

日程（H29）	場所
11月20日（月）	垂水市市民館
11月21日（火）	垂水市市民館
11月22日（水）	垂水市市民館
12月2日（土）	柊原小学校
12月3日（日）	牛根小学校

内容

■検査内容

◎健康年齢チェック
◎脳と体の健康チェック
◎体力チェック
◎心電図・問診
◎鹿児島大学病院医師による診察（内科・歯科など）

■体験コーナー

◎減塩みそ汁試飲
◎カルシウムアップ料理の試食
◎認知と体のコグニサイズ
◎歯科相談
◎アロマでリラックスなど

※裏面でご紹介！

◎取組について

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、垂水中央病院が協力して行う取組です。

◎問い合わせ先

●垂水市保健課：32-1116
●垂水市地域包括ケアセンター（地域包括ケア係）：32-5111

力を合わせてがんばるぞー！

たるたる
垂水市公式イメキャラ

さっつん
鹿児島大学マスコットキャラクター

「たるみず元気プロジェクト」健康チェック申込書

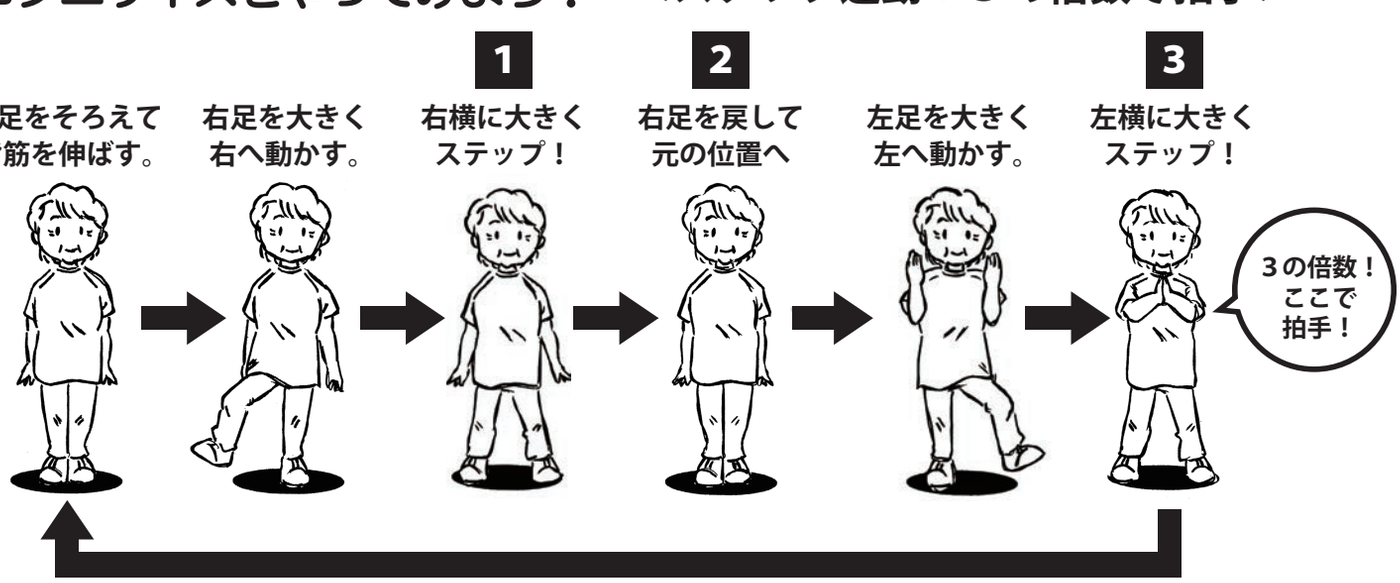
FAX　36-8642

垂水市地域包括ケアセンター（垂水市地域包括ケア係）へ
FAX 又は直接（TEL　32-1116）お申し込み下さい。
【締切：平成 29 年 10 月 20 日（金）】

	氏　名	年齢	住所	希望日程	希望時間帯
1	（フリガナ）		垂水市 電話　　－　　－	□ 11/20 □ 11/21 □ 11/22 □ 12/2 □ 12/3	□午前 □午後
2	（フリガナ）		垂水市 電話　　－　　－	□ 11/20 □ 11/21 □ 11/22 □ 12/2 □ 12/3	□午前 □午後
3	（フリガナ）		垂水市 電話　　－　　－	□ 11/20 □ 11/21 □ 11/22 □ 12/2 □ 12/3	□午前 □午後
4	（フリガナ）		垂水市 電話　　－　　－	□ 11/20 □ 11/21 □ 11/22 □ 12/2 □ 12/3	□午前 □午後
5	（フリガナ）		垂水市 電話　　－　　－	□ 11/20 □ 11/21 □ 11/22 □ 12/2 □ 12/3	□午前 □午後

コグニサイズのご紹介

コグニサイズをやってみよう！　＜ステップ運動＋３の倍数で拍手＞



出典：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」を一部改変