平成30年度たるみず元気プロジェクト

健(康(チ(エ(ツ(ク)

[平成30年5月14日作成版]

昨年参加者の 94% が 「良かった!」と感じた「健康チェック」、 好評により、今年も開催します!

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、昨年度ご好評いただいた ことから、対象年齢と期間を拡充し、より多くの方がご参加いただけるようになりました!











プロジェクトのアドバイザー

垂水市スーパーバイザー

昭和38年愛知県生まれ

平成2年 /大阪大学医学部卒業

●申込先/垂水市保健課







健康チェックを行った後日に、報告会を開催いたします。

報告会参加者には

1年間無料レンタル

■主な検査内容

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、詰まり具合が分かります!

③体力チェック・・・・・歩く早さや握力、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・・・・・・・歯科医師や歯科衛生士が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!

対象

40歳以上の 垂水市民の方



健康ポイント

10ポイント

付与されます!

※健康ポイントは垂水市市民課 国保係にて事前登録が必要です。

※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 30 ポイント・・3,000 円商品券

40 ポイント・・4,000 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

□7月8日(日) /垂水中央病院

□7月12日(木)/水之上三和センター体育館

□7月13日(金)/協和中学校(体育館)

□7月26日(木)/牛根小学校(体育館)

□7月27日(金)/牛根境小学校(体育館)

□7月28日(土)/新城小学校(体育館)

□8月2日(木) /柊原小学校(体育館)

□8月4日(土) /松ヶ崎小学校(体育館)

□8月10日(金)/垂水市民館

□8月19日(日)/垂水中央病院

□9月6日(木) /垂水市民館

□9月14日(金)/垂水市民館

□9月15日(土) /垂水市民館

□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 べての日程にご参加い 1 参加いただく必要はあり回ご参加ください。

ませ

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 させていただいております。

次の注意事項をご覧の上、お申し込みください。

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



- 健康チェックは、<u>事前予約制</u>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、<u>電話(32-1116)、FAX(32-6625)、ホームページ</u>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 時間帯
1	(フリガナ)	歳	□男性□女性	垂水市 電 話	月日	□午前□午後
2	(フリガナ) 	歳	□男性	垂水市 電話 — —	月日	□午前□午後

■ス	ケジュール表	□ 9月6日(木) /垂水市民館
		□9月14日(金) /垂水市民館
7月-	 ̄ □ 7 月 8 日(<mark>日</mark>) /垂水中央病院 	9月─ □9月15日(土) /垂水市民館
	□7月12日(木)/水之上三和センター体育館	□9月16日(日) /垂水中央病院
	□7月13日(金)/協和中学校(体育館)	_ □9月29日(土) /垂水市民館
	□7月26日(木)/牛根小学校(体育館)	□10月6日(土) /垂水市民館
	□7月27日(金)/牛根境小学校(体育館)	10月─ □10月12日(金) /垂水市民館
	□ 7月 28 日(土)/新城小学校(体育館)	□ □10 月 21 日(日) / 垂水中央病院
8月-	 │ □8月2日(木) /柊原小学校(体育館)	□11月9日(金) /垂水市民館
		□11月11日(日)/垂水中央病院
	│ □8月4日(土) /松ヶ崎小学校(体育館)	11月 □11月15日(木) /垂水市民館
	□8月10日(金)/垂水市民館	□11月30日(金)/垂水市民館
	□ 8月 19 日(<mark>日</mark>)/垂水中央病院	12月 □ 12月16日(日) /垂水中央病院