

カラダの健康度を専門の医師らがチェック!

40歳から始まる 2年振りの 健康チェック

参加無料



Tarumizu city Health check catalog



新型コロナの 自粛生活で

カラダの健康状態が 気になっていませんか？

詳しくは
WEBサイトで!



体の健康さや元気さをチェックする「健康チェック」を2年振りに開催いたします。会場では、様々な新型コロナ対策を行った上で開催し、楽しく参加いただくための取組もご用意しております!ぜひ、ご参加ください!

※新型コロナワクチンを接種可能な方は、接種後の参加を推奨いたします。

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・高血圧内科学教授
- 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

LINE 友たち追加



参加者用 LINE できました!参加特典や日程確認や申込状況、新型コロナ対策等をご確認いただけます!

対象

40歳以上の垂水市民 (無料)

- ※ 10m 歩行など軽微な運動ができる方
- ※ 新型コロナワクチン接種可能な方は、接種後の参加を推奨します。

日程

令和3年 (全10回)

8月22日 (日) ~ 12月12日 (日)

日程変更しました
(7月18日~8月8日は中止)

- ※ 受付時間/午前8時から午前10時15分までの15分おき
- ※ 新型コロナの感染状況及びワクチン接種状況を踏まえ、5月27日付で日程を変更いたしました。今後も、新型コロナの感染状況等に伴い、今後も日程を変更する場合があります。

特典

特典
1

健康チェック参加で
健康ポイント 10pt + 後日開催の報告会参加で
健康ポイント 10pt

※健康ポイントは、垂水スタンプ会商品券 10pt=1,000円と交換できます。

特典
2

8月参加者限定
キウイフルーツ
(サンゴールド・グリーン)



セズフリ・グリーンキウイ

セズフリ・サンゴールドキウイ

特典
3

参加者全員
カラダに良いパンプレゼント
1人3種類!



1



健康チェックとは

参加すると何が分かる？

元気さ（健康度）がわかる！

約 18 のチェック項目を通じて、

- ① 自身の実年齢と比べて血管年齢はどうか
 - ② 心臓の状態はどうか
 - ③ 記憶力（認知機能）はどうか
 - ④ 筋力や歩く速さはどうか
 - ⑤ お口の中の状態はどうか など
- 自分自身の今を知ることができます！

主なチェック内容

問診、採血、一般調査、栄養調査
活動調査、口腔機能調査、心電図
脳と体の健康度（認知機能調査など）



2



開催日・受付時間

	開催日	曜日	場所	申込状況
1	8月22日	日	文化会館	満員
2	8月29日	日	文化会館	残りわずか
3	9月12日	日	文化会館	時間帯により満員あり。 詳細はお問い合わせください。
4	9月26日	日	文化会館	
5	10月10日	日	市民館	
6	10月23日	土	市民館	
7	11月7日	日	市民館	余裕あり。
8	11月14日	日	市民館	
9	12月5日	日	市民館	
10	12月12日	日	文化会館	

※受付時間／8:00～10:15まで15分おき

8:00 8:15 8:30 8:45

9:00 9:15 9:30 9:45 10:00 10:15

日程変更しました（7月18日～8月8日は中止）

新型コロナウイルスの感染状況や、ワクチン接種状況を踏まえ、5月27日付で日程を変更いたしました。

3



申込方法は？

電話
申込

垂水市保健課健康増進係
【電話番号】0994-32-1116

FAX
申込

垂水市保健課健康増進係
【FAX番号】0994-32-6625

窓口
申込

垂水市保健課健康増進係
【場所】本庁舎新館1階

WEB 申込



<https://forms.gle/w5ejJwMqJyg4ZuoS7>

ハガキ申込

過去参加者へ、郵送にて「開催案内」をお送りしています。同封の申込ハガキをご投函ください。

※電話及び窓口での申込時間／平日 8:30～17:15

4



新型コロナ対策

新型コロナ対策として、「ガイドライン（新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための取組ルールを記したもの）」を策定し、様々な取組を行ってまいります。詳しくはWEBサイトからご確認ください。

具体例①／体調確認シート＆健康管理票

参加者とスタッフは、当日の体調確認を行うため、「体調確認シート」をご記入いただき、ご提出いただけます。またスタッフは、「体調確認シート」に加え、「健康管理票」を活用し、参加日までの14日の体調管理及び記録を行います。

具体例②／会場と受付時間

3密を回避するため、換気に加え、会場配置（1m～2m間隔）と受付時間の細分化（15分ごとと5人～8人）を実施いたします。

新型コロナ対策の詳細はWEBサイトから

