

Ver3-050630

LINE 友だち追加



令和5年度

健康 チェック

詳しくは
WEBサイトで!



たるみず元気プロジェクト

40歳から無料で始める年1回の健康チェック!

お口やカラダ、脳などご自分の「健康さ」や「元気さ」をチェックする「健康チェック」を、鹿児島大学等の協力を得て、今年も開催いたします!ぜひご参加ください。



Supervisor

充実の
多職種体制

医師・歯科医師・理学療法士・作業療法士・保健師・管理栄養士等



おひさしがり

4年振り
フル開催!

新型コロナの制限に関係なく全日程を開催できそうです!



参加特典
パワーアップ

新たな参加特典を取り揃えてカラダにイイ抽選会を開催!

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

	開催日	曜日
1	7月2日	日
2	7月16日	日
3	7月23日	日
4	8月6日	日
5	8月27日	日
6	9月24日	日
7	10月14日	土
8	11月12日	日
9	11月19日	日
10	11月26日	日
11	12月10日	日



健康長寿に寄与する
参加特典を贈呈!
詳細は後ページで!



例:エアウィーヴピロー



内容

NEW検査導入
令和5年度から新しい
検査として「聴力検査」
が追加されます。



申込方法

予約・申込方法は、「5つの方法」
をご用意しております。
ご自身の申込やすい方法で、お
早めにお申し込みください。

チェック内容

チェックは全部で**約18項目!**

【主なチェック内容】

- ①問診 ②採血(動脈硬化等) ③栄養調査 ④心電図
- ⑤口腔機能調査 ⑥脳と体の健康度(認知機能)等



参加すると何がわかる?

自身の元気さ(健康度)が分かります!

- ①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筋力や歩く速さから、体の健康さはどうか
- ⑤お口の中の健康さはどうか 等

電話 申込

垂水市保健課
健康増進・元気プロジェクト係
【TEL】0994-32-1116 (平日8:30~17:15)

FAX 申込

垂水市保健課
健康増進・元気プロジェクト係
【FAX】0994-32-6625

窓口 申込

垂水市保健課
健康増進・元気プロジェクト係
【場所】本庁舎新館1階

WEB申込



ハガキ申込

過去参加者の皆様には
郵送にて「開催案内」
をお送りいたします。
同封の申込ハガキにて
お申込ください。



日程表

開催日ごとに、受付時間と予約枠を設けております。
(例) 7月2日の8時15分の予約枠は「15名」

最新の予約状況
はこちら→



受付時間・予約枠

受付時間8:15~10:30の15分あたり7名~15名

No	開催日	曜日	会場	受付時間・予約枠 (6月30日時点)										定員 合計	
				8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30		
1	7月2日	日	市民館	満員	9	満員	満員	満員	満員	満員	満員	満員	7	7	90
2	7月16日	日		満員	満員	満員	満員	満員	満員	9	7	7	7	90	
3	7月23日	日		満員	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
4	8月6日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
5	8月27日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
6	9月24日	日		15	9	9	満員	9	9	9	満員	7	7	90	
7	10月14日	土		満員	満員	9	9	9	9	9	満員	7	7	90	
8	11月12日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
9	11月19日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
10	11月26日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
11	12月10日	日		15	9	9	9	9	9	9	7	7	7	90	
合計				165	99	99	99	99	99	99	99	77	77	77	990