



たるみず元気プロジェクト

1

住み慣れた地域で、元気に過ごすために。

参加者満足度

99.5%

R1 アンケート調べ
(良かった・普通の合計)

たるみず元気プロジェクトとは

垂水市では、鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学の大石充教授を「垂水市スーパーバイザー」として迎え、垂水市と鹿児島大学心臓血管・高血圧内科学や垂水中央病院等の関係機関と共同で「健康長寿・子育て支援の新しいモデルケース」を構築する「たるみず元気プロジェクト」をスタートしました。

Supervisor



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
- 鹿児島大学病院副病院長

元気って素敵だ!

健康チェックとは

垂水市では、平成 29 年度に「健康長寿」に着目した取組の一つとして、「たるみず元気プロジェクト・健康チェック」がはじまり、平成 30 年度から本格スタートしました。「健康チェック」とは、「元気さ（健康度）」をチェックするものです。垂水市在住の 40 歳以上の方を対象に、「自身の実年齢と比べて血管年齢はどうか」や「心臓の状態はどうか」、「認知機能はどうか」「お口の中の状態はどうか」など、約 18 のチェックで自分自身の今を知ることができる取組です。

対象 **40 歳以上の垂水市民**

※ 10m 歩行など軽微な運動ができる方。

参加 **無料**

【ご注意】

健康チェックの内容は
年度毎に更新されます。
詳細は WEB サイト等から
もご確認いただけます。

健康チェック
WEB サイト



他の健診と何が違う？

2

かかりつけ医、特定健診、健康チェックとの関わり方

「かかりつけ医」は、「病気を管理して体調を相談する」ことを守備範囲としています。一方特定健診は、「主に生活習慣病を見つけること」を守備範囲とし、その結果に伴い、かかりつけ医と連携して、精密検査を行う場合があります。このように守備範囲がそれぞれ異なることから、「皆さんの体が健康度も含めて全体でどうなっているのか」を知るためには、「健康チェック」が必要と考え、「健康チェック」がスタートしました。

3つの異なる守備範囲

かかりつけ医に
元気さを伝える。

健康チェック結果を
ぜひ、かかりつけの
先生にお見せください。

かかりつけ医
【守備範囲】
病気を管理して
体調を相談する。

必要に応じて
精密検査

特定健診の結果、必要
に応じて、かかりつけ
医で精密検査を行う。

健康チェック
【守備範囲】
元気さ（健康度）
をチェックする。

両方とも垂水市が
実施するものです。

両方とも受診するこ
とでカラダ全体を知
ることができます。

特定健診
【守備範囲】
主に生活習慣病
を見つける。

「動ける元気」「脳の元気」「心の元気」など、元気さ（健康度）をチェックすることができる。

心筋梗塞・脳梗塞・心不全等になる前の危険因子（高血圧・糖尿病等）を見つけることができる。

特典
1

健康チェック参加で
健康ポイント 10pt
(垂水スタンプ会商品券 1,000 円相当)

特典
2

報告会参加で
健康ポイント 10pt
(垂水スタンプ会商品券 1,000 円相当)

特典

特定健診参加で
健康ポイント 15pt
(垂水スタンプ会商品券 1,500 円相当)

「特定健診」などに
加えて健康チェックも
受けたいですね!



「健康チェックで分かる事」と「当日の流れ」についてご紹介いたします。

受付から終了まで平均2時間（会場滞在時間は個人差があります）ブースを回る順番は、当日状況を見ながら、スタッフが誘導いたします。

受付から
終了まで
約2時間
(個人差がございます。)

◎どんなチェックで何が分かる？

- 1 **基本的に健康的な身体分かる！**
身長、体重、腹囲、血圧、脈拍
体組成計、採血（血液検査）、爪検査
- 2 **充実した生活が送れているか分かる！**
問診、内服、治療歴、嗜好
食物接種頻度、仕事、便通状況
- 3 **お口が健康か分かる！**
咀嚼効率、歯周病疾患
口腔細菌、口腔粘膜状態等
- 4 **元気に動けるか分かる！**
握力、大腿径、片脚立位、10m 歩行
- 5 **脳が元気か分かる！**
生活機能に関する質問など
- 6 **循環器専門医が心臓・血管を診る**
聴診・心電図・血管機能

◎当日の流れ

