

## 健康チェック(中区まちづくり独自企画事業)を 実施します

山陽学園大学看護学部の教員・学生と連携し、高齢者等の健康意識の向上・健康寿命の延伸を目指す目的で、公民館や中区役所庁舎等で健康チェックを行います。このチェックでは骨密度・下肢筋力・認知機能・血管年齢・肌年齢など、普段なかなか調べる機会のない項目を測定します。

### 1 概要

#### 【地域高齢者測定(中区在住の65歳以上を対象)】

- ・期 日 9月13日(水)～ ※詳細は別紙
- ・場 所 中区内の公民館等7カ所で順次実施
- ・内 容 公民館等の地域拠点において、高齢者の健康状態を測定・分析し、後日学生が個別に測定結果を説明します。また、食事面のアドバイスや筋力アップの運動を紹介します。参加には申し込みが必要です。

#### 【一般測定(年齢・居住区不問)】

- ・日 時 9月19日(火)、11月2日(木)、11月27日(月)、12月14日(木)、  
令和6年2月5日(月)、3月7日(木)の6日間 ※時間は各日9時30分～15時30分
- ・場 所 中区役所2階多目的ホール
- ・内 容 中区役所多目的ホールで、来庁者の健康状態を測定します。申し込みは不要です。

### 2 その他

本事業は、平成28年度に包括連携協定を締結した山陽学園大学と協働で、「中区まちづくり独自企画事業」として、平成30年度から毎年実施しているものです。

#### 【問い合わせ先】

中区総務・地域振興課 塩見・徳田 直通086-901-1602 内線71-217



# 中区在住65歳以上対象 健康チェック



山陽学園大学看護学部の教員と学生が、みなさんの健康状態について測定し、個別に結果をご説明します。普段なかなか調べることのできない内容ばかりで、毎年大好評の企画です。ご夫婦、ご友人同士お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

## 主な測定内容

- ★ **認知機能** 機器等を使って、認知機能を調べます。
- ★ **運動能力** 握力や脚の筋力の測定などから、運動機能について調べます。
- ★ **骨密度** 骨密度を測定し、骨密度低下の可能性がないかを調べます。
- ★ **体内水分量** 体中の水分量を測定し、脱水症でないかを調べます。
- ★ **血管年齢** 動脈壁の弾力性から血管の老化度を調べます。
- ★ **肌年齢** 肌の年齢・健康度を調べます。



## 対象

中区在住の**65歳以上**で、測定日と結果説明日の両方に参加できる方

## 定員

各回とも**10名程度** (抽選)

場所	測定日 (各日とも10:30~12:30と 13:30~15:30の2回実施)	結果説明日 (①10:30~12:30 ②13:30~15:30)	申込締切日 (必着)
操山公民館	令和5年9月13日 (水)	令和5年9月22日 (金) ①	令和5年8月28日 (月)
	令和5年9月14日 (木)	令和5年9月22日 (金) ②	
旭東コミュニティハウス	令和5年10月24日 (火)	令和5年10月31日 (火) ①	令和5年10月10日 (火)
福祉交流プラザ旭東	令和5年10月25日 (水)	令和5年11月1日 (水) ①	
東公民館	令和5年11月21日 (火)	令和5年12月1日 (金) ①	令和5年11月6日 (月)
	令和5年11月22日 (水)	令和5年12月1日 (金) ②	
岡山ふれあいセンター	令和5年12月6日 (水)	令和5年12月13日 (水) ①	令和5年11月20日 (月)
	令和5年12月7日 (木)	令和5年12月13日 (水) ②	
高島公民館	令和6年1月30日 (火)	令和6年2月9日 (金) ①	令和6年1月15日 (月)
	令和6年1月31日 (水)	令和6年2月9日 (金) ②	
富山公民館	令和6年2月28日 (水)	令和6年3月6日 (水) ①	令和6年2月13日 (火)
	令和6年2月29日 (木)	令和6年3月6日 (水) ②	

※**当日の受付は測定、結果説明とも開始時刻の15分前より行います。**

## 申込方法

以下のいずれかの方法にてお申込みください。

### ● 電話、Eメールの場合

参加希望回、住所、氏名（フリガナ）、電話番号、年齢、性別を各回の申込締切日までに下記申込先へご連絡ください。

### ● 郵送、FAX、直接持参の場合

本チラシ内の申込書にご記入のうえ、各回の申込締切日必着で下記申込先へご提出ください。

※**申込者数が定員を超えていた場合、抽選となります。**申込締切日後、抽選結果の通知を申込者全員に郵送します。もし測定日の3日前になっても通知が届かない場合はお問い合わせください。

※締切後でも、定員に余裕がある場合は参加いただけることがあります。お気軽にお問い合わせください。

## 参加時の注意点

- 体調がすぐれない場合や体温が37.5度以上の場合は、参加できない可能性があります。
- 駐車場には限りがございますので、車でのご来館はできるだけご遠慮ください。
- 測定日は、**すぐはだしになれる服装としてください。**（ストッキング、タイツの着用は避けてください。）
- 測定日は、血管年齢の測定値に影響が出るため、**爪にマニキュアを塗らないでください。**

## 申込・問合せ先

岡山市中区役所 総務・地域振興課 区まちづくり推進室

〒703-8544 岡山市中区浜3-7-15

電話 086-901-1602 FAX 086-901-1604

Eメール nakakusoumu@city.okayama.lg.jp

## 申込書

参加を希望する回に☑をしてください。（複数は不可） ①③10:30～12:30 ②④13:30～15:30								
操山公民館	<input type="checkbox"/>	①9月13日(水)	<input type="checkbox"/>	②9月13日(水)	<input type="checkbox"/>	③9月14日(木)	<input type="checkbox"/>	④9月14日(木)
旭東コミュニティハウス	<input type="checkbox"/>	①10月24日(火)	<input type="checkbox"/>	②10月24日(火)				
福祉交流プラザ旭東	<input type="checkbox"/>	①10月25日(水)	<input type="checkbox"/>	②10月25日(水)				
東公民館	<input type="checkbox"/>	①11月21日(火)	<input type="checkbox"/>	②11月21日(火)	<input type="checkbox"/>	③11月22日(水)	<input type="checkbox"/>	④11月22日(水)
岡山ふれあいセンター	<input type="checkbox"/>	①12月6日(水)	<input type="checkbox"/>	②12月6日(水)	<input type="checkbox"/>	③12月7日(木)	<input type="checkbox"/>	④12月7日(木)
高島公民館	<input type="checkbox"/>	①1月30日(火)	<input type="checkbox"/>	②1月30日(火)	<input type="checkbox"/>	③1月31日(水)	<input type="checkbox"/>	④1月31日(水)
富山公民館	<input type="checkbox"/>	①2月28日(水)	<input type="checkbox"/>	②2月28日(水)	<input type="checkbox"/>	③2月29日(木)	<input type="checkbox"/>	④2月29日(木)
住所	〒 -	岡山		フリガナ				
		岡山市中区		氏名				
電話番号				年齢	男 ・ 女			
住所	〒 -	岡山		フリガナ				
		岡山市中区		氏名				
電話番号				年齢	男 ・ 女			
2名分記入した場合は、どちらかに☑をしてください。		<input type="checkbox"/> 個人単位での申込（1名当選・1名落選となることがあります） <input type="checkbox"/> グループでの申込（2名とも当選もしくは落選となります）						

※申込時および測定時の個人情報は、本事業以外の目的で使用することはなく、主催者が責任をもって管理いたします。