

自分のげんきを発見

げんき発見ドックに参加しよう

げんき発見ドックは、口や体の力などを測定し、自分の「げんき」を発見する健康診断です。

げんき発見ドックに参加し、楽しみながら自分の「げんき」を発見しませんか。

内容

- 歯科健診
 - 体組成、血圧、握力の測定
 - 口腔機能、服薬状況、生活状況、認知機能、食習慣（食生活バランス）の把握 など
- ※内容は、追加・変更する場合があります。

期間中、自宅でクチトレを使用した3分間のトレーニングを毎日4回以上実施

クチトレ
口と口の周りの筋力を高める専用器具で、噛む、飲み込むなどの口腔機能の改善が期待できます



参加料
無料

対象

60歳以上で、クチトレを使用したことがない市内在住の方
※重篤な病気にかかっている方、ゴム製品にアレルギーがある方は参加できません。

日程

8月から3月の間で2回実施

申込期限

6月30日(木)

申込方法

岩見沢保健センターに連絡してください。参加申込書を送付しますので、必要事項を記入し、提出してください

申込・問合せ先

岩見沢保健センター(4西3) であえーる岩見沢3階) ☎25・5540



これまで多くの参加者が「食事をおいしく食べられるようになった」「姿勢がよくなった」と実感しています。この機会にぜひ参加してみよう！

げんき発見ドックが目指すゴール

気付く

自分のげんきを発見

げんき発見ドック

つくる

クチトレ・フォローアップ・レッスンなどに参加し、口の中からげんきをつくる

目指すゴール

いつまでもおいしく食事し、げんきで楽しく、健康に暮らす

- 医療・介護費の削減
- 地域の担い手確保・活躍

参加するとこんな特典が

7,700円のクチトレを無料でもらえる

自分のげんき度の分かる結果表をもらえる

口腔機能検査などの数万円かかる検査を無料で受けられる

1回の参加につき、健康ポイントが10ポイントもらえる
(10ポイント×2回＝合計20ポイント)