

# 自分のげんきを 発見しよう



## げんき発見ドック



げんき発見ドックは、体や口の力などの測定を楽しみながら  
行い、自分の「げんき」を発見するための健康診断です。

いつまでも、おいしく食事ができ、「げんき」で楽しく健康に  
暮らすために参加してみませんか。

最終回

### 対象

60歳以上でクチトレを使用したことがない方

※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。

### 内容

#### 自分の「げんき」を見つける

令和2年7月ごろから半年ごとに、次の内容を合計4回行います。

場所 いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）

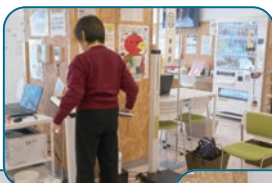
【体や口の力などを知ろう！】

歯科健診（年1回）、体組成や血圧、筋力（握力、立ち上がり）の  
測定、採血（栄養）、採尿（塩分）、採便（腸内細菌）、オーラルフ  
レイル（口腔機能）や服薬状況、生活状況、食生活での栄養素量  
の把握 など

【楽しみながら知ろう！】

指タップ（運動計測）、ペグアモレ（認知機能の測定） など

※開始時期や場所、内容は一部変更になる場合があります。



#### 口の中から「げんき」をつくる

自宅などでクチトレを使い、3分  
間のトレーニングを毎日4回以上、1年  
間行います。開始時期は、参加後にお知  
らせします。



#### 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

#### げんき発見ドックならではの特典

7,700円のクチトレが

無料

数万円の検査が

「げんき度」の分かる結果がもらえる

げんき発見ドック1回につき、健康  
ポイントが10ポイントもらえる  
(10ポイント×4回=40ポイント)

### 定員

200人（申込順）

### 参加料

無料

### 申込方法

市健康づくり推進課に連絡をしてください。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

市健康づくり推進課（4西3 であえーる岩見  
沢3階） ☎ 25局 5540