

自分のげんきを 発見しよう

げんき発見ドック



読んで実践

健康づくり普及員
イワくん

みんなで健康に

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）、ペグアモーレ（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

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・問合先

市健康づくり推進課（4西3 あえーる岩見沢3階） ☎ 25局 5540

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)