



気になった時がはじめドキッ! 短期集中改善コース

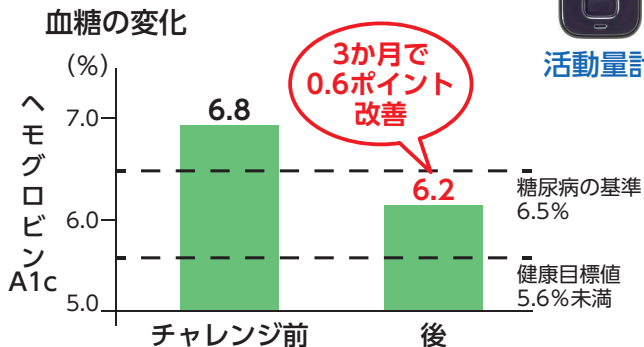
短期間（3か月）で「絶対に改善したい!」という人が特別な支援方法で改善を目指すコースです。

血糖・血圧・コレステロールが気になる人 血液サラサラコース

利用は週1回程度（それ以上もOK）
活動量計（無料貸し出し）を使用



活動量計



参加者からは「ただ歩くだけじゃダメと分かった」「本当に効果が出た」「医者に褒められた」など喜びの声が多数。

転倒・フレイル・介護が気になる人 いきいきコース



ロコモ度テスト

介護予防のための「基本チェックリスト」と「ロコモ度テスト」で現状を把握

利用は週1回程度（それ以上もOK）
自宅運動記録カード（無料）を活用

自宅で行う宿題に取り組み
実践状況によって運動を追加
3か月後に効果を確認



踏み台昇降運動
3分など

改善するまで支援します!

嬉しい
お得情報!

65歳以上の人は利用料**110円** ※条件あり



- ①65歳以上の福津市民
- ②特定健診または後期健診の結果票（コピー）提出
- ③介護保険料と国保税または後期保険料を納付以上3つの条件を満たすと健康増進室を110円で利用できます（年度内25回）

夜7時以降「アフター7（セブン）」でお気軽利用!



夜7時以降は**1時間200円**で利用できます。
夕食後の運動や仕事帰りの短時間トレーニングを始めるのに「まずはお試し」という人が気軽に利用できると好評です。

「体力が回復した」「先生に褒められた」「効果が出た」などの声多数!!

**見学だけでも
気軽にお越しください!**

集団健診・センター健診 【申し込みハガキ】

- 必要事項はすべてご記入ください。
- 電話番号（携帯可）は日中連絡のとれる連絡先を必ずご記入ください。
- 第2希望までご希望の健診日をご記入ください。
- 決定した健診日は予約受付後2~3週間以内に連絡します。
- こちらのハガキでもお申込みができますが、電話でのお申込みの方がスムーズです。

市いきいき健康課
☎0940-34-3351

キリトリ線

住所	福津市
電話番号	<small>※災害等で中止になる場合がありますので日中連絡のとれる連絡先を記入してください。</small>

ご希望の項目、会場に○をつけ、希望日を記入してください。受診しない項目に☒を記入してください。

フリガナ	氏名	性別	大昭平	年	月	日生	第一希望	月	日	第二希望	月	日					
		男・女					○ 集団健診 ○ センター健診			○ 集団健診 ○ センター健診							
							特定・後期	肝炎	胃がん	大腸がん	肺がん	結核	子宮がん	乳マンモ	骨	★胃リスク	☆前立腺がん
							☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

☐ 受診できる項目はすべて希望します。

フリガナ	氏名	性別	大昭平	年	月	日生	第一希望	月	日	第二希望	月	日					
		男・女					○ 集団健診 ○ センター健診			○ 集団健診 ○ センター健診							
							特定・後期	肝炎	胃がん	大腸がん	肺がん	結核	子宮がん	乳マンモ	骨	★胃リスク	☆前立腺がん
							☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒

☐ 受診できる項目はすべて希望します。

※年齢、受診間隔等の条件によりご希望に添えない場合があります。その場合こちらでキャンセルさせていただく場合がありますのでご了承ください。

★胃がんリスク検査は胃がん検診を受診される人が対象となります。（全額自己負担）
☆前立腺がん検診はその他の検診を受診される人が対象となります。（全額自己負担）