

# TAKAISHI 健診 JAM 2022

# 6 / 28 火

2022

予約不要  
(一部整理券配布)

全て参加無料

高石市国保特定健診

9:30～13:00

健幸づくりイベント

10:00～13:00

場所

とろしプラザ(高石市取石3-9-8)

## 高石市国民健康保険特定健診&健幸づくりイベント

健診を受けてイベントで楽しもう!

### 健幸づくりイベント

健幸イベントでは…健康につながる測定・サンプリングを提供します。  
特定健診受診済みの方や健診対象外の方も、もちろんご参加いただけます!

コロナの影響もあり、最近少し運動不足であり、社会とのつながりが減ったかなと感じることはありませんか?  
健康への意識付け・向上のきっかけにまずはイベントに行ってみませんか?心身の健康を目指しましょう!

セミナー  
& 体操  
健幸  
測定体験  
健幸  
サンプリング

セミナー  
& 体操  
健幸  
測定体験  
健幸  
サンプリング

セミナー  
& 体操  
健幸  
測定体験  
健幸  
サンプリング

#### プログラム1. “美”の健幸セミナー

～足ストレッチとお顔マッサージでもっと健康に～

いつまでも自身の足で歩くために…&今、マスク下の口角下がっていませんか?  
マスクによる乾燥たるみケア

- 講師: 周藤 貴子 様 ■開催時間: ①10:00～10:30 ②10:45～11:15
- 定員: 各15名 ※参加方法の詳細は下部
- 持ち物: タオル(足に使用)



#### 事前整理券配布!

イスに座ってストレッチ筋トレ

～リンパを整え、血行促進!身体リラックス!～

健康で元気な生活を送るために考案された健幸体操!  
音楽のリズムに合わせてストレッチ!

老若男女問わずどなたにも楽しんでいただけます。

- 講師: 熊原 涼子 様 ■定員: 各15名 ※参加方法の詳細は下部
- 開催時間: ①11:30～12:00 ②12:15～12:45
- 持ち物: 動きやすい服装・飲料・タオル ※更衣室はございません



#### プログラム2. 健幸体操

### 健幸測定体験&健幸サンプリング

健康をテーマとした製品・サービスを体験いただけます。体験やアンケート  
回答で素敵なプレゼントがもらえるかも!?

食事内容や運動習慣など生活習慣を見直すきっかけ  
づくりとなる生活習慣チェック測定を開催予定

- 開催時間: 10:00～13:00

※おひとり様1回限り1点でお願い致します。 ※景品はイメージです。  
変更になる場合があります。また先着順・数に限りがございます。



#### セミナー&体操の参加方法について

各回定員15名のうち、10名分は事前整理券を配布・5名分は当日会場配布(いずれも先着順)

【事前】本チラシ告知に合わせ配布開始。配布場所: 高石市立総合保健センター1階 高石健幸リビング・ラボ

※プログラムは変更となる場合がございます。 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また  
当日体調についてお尋ねする場合があります。 ※感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。 ※会場は土足厳禁です。

# 高石市国民健康保険特定健診

**健診費用：無料**  
(年度内1回)  
9:30～13:00まで

■**対象者**：高石市国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入の方

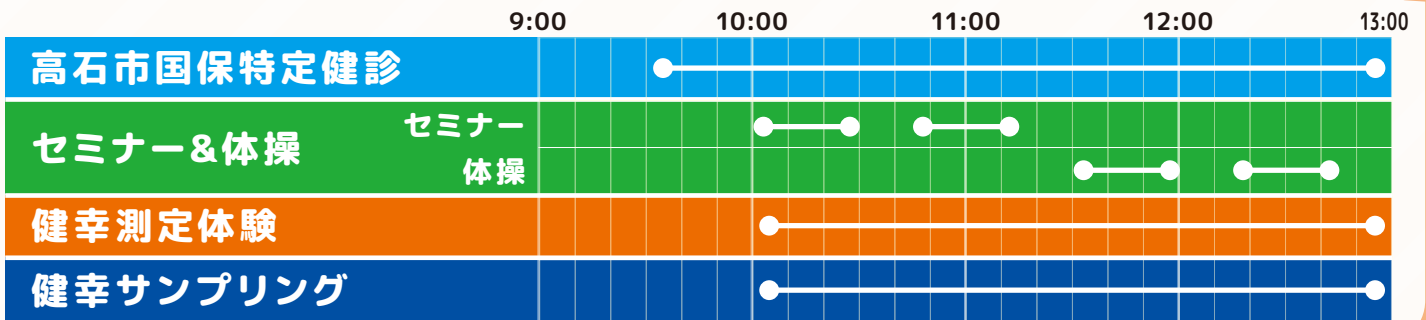
■ <b>持ち物</b> ：	昭和58年4月1日～昭和63年3月31日生まれの高石市国民健康保険ご加入者	40歳以上の高石国民健康保険又は後期高齢者医療制度ご加入者
	①高石市国民健康保険証	①特定健康診査受診券 ②国保又は後期高齢者医療制度保険証

■**検査内容**：血液検査・血圧測定・尿検査・身体測定・診察・問診  
20以上の生活習慣病のリスクがわかり医師とも相談できます！

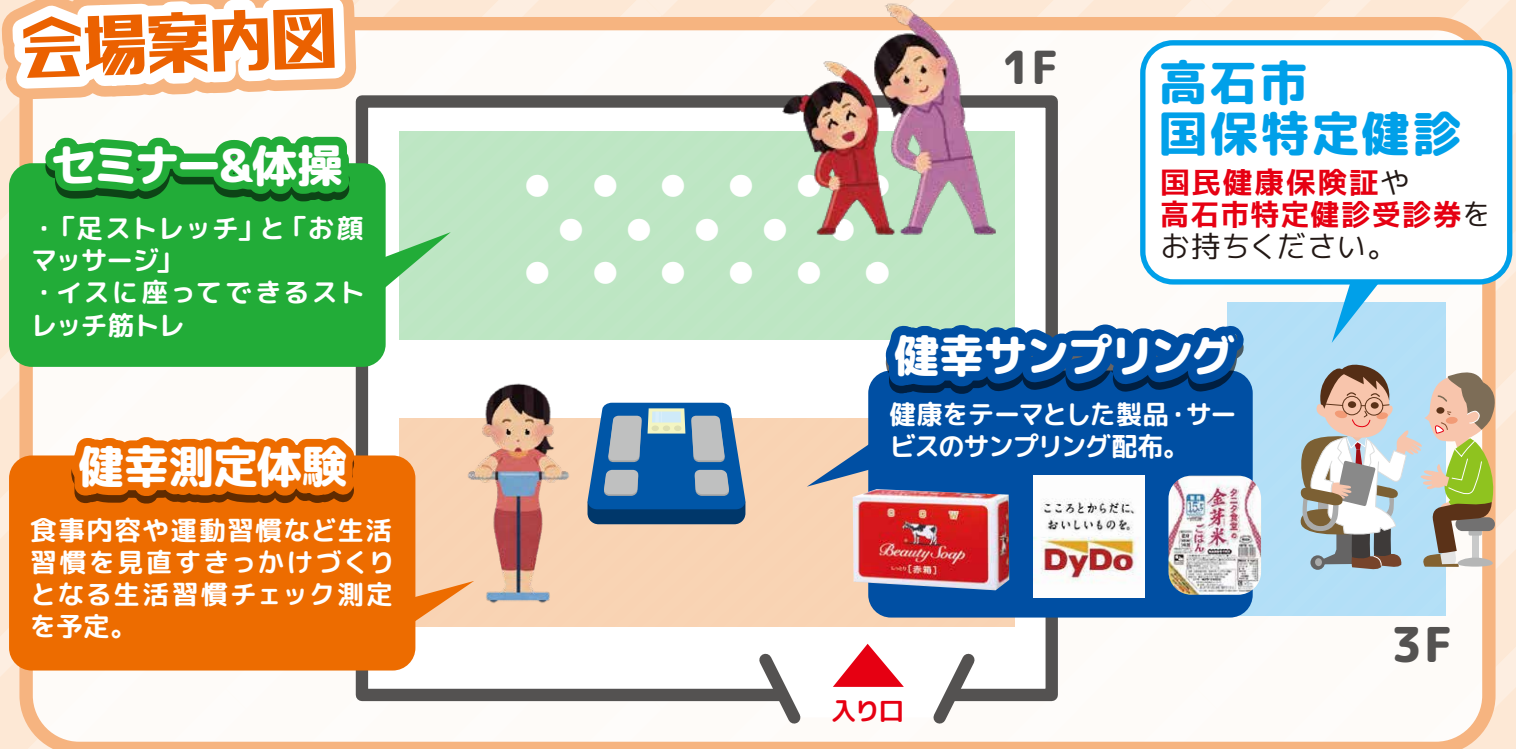
■**会場**：とろしプラザ3階



## タイムスケジュール



## 会場案内図



### セミナー&体操

- ・「足ストレッチ」と「お顔マッサージ」
- ・イスに座ってできるストレッチ筋トレ

### 健幸測定体験

食事内容や運動習慣など生活習慣を見直すきっかけづくりとなる生活習慣チェック測定を予定。

### 健幸サンプリング

健康をテーマとした製品・サービスのサンプリング配布。



### 高石市 国保特定健診

国民健康保険証や高石市特定健診受診券をお持ちください。

## 次回開催予告!!

今年度は11月23日(水・祝)、3月21日(火・祝)いずれもアプラたかいし!!! (予定)  
健康に関する様々な企画を検討中!ぜひご家族・お友達とご参加ください。

お問い合わせ先はこちら

健幸イベントについて 高石健幸リビング・ラボ運営事務局 お電話：072-242-3927

特定健診について 高石市役所 健幸づくり課 お電話：072-275-6381

