

# 7月31日は健康チェックの日

**予約制です**

～フレイル予防・脚の運動機能チェック～

7月は下記の3項目の健康チェックを重点に行います。

チェック  
しませんか？

- 期 日：7月31日（土）
- 受付時間：10:00～11:30、13:00～15:30
- 所要時間：1人当たり約30分程度



◎お問い合わせ、お申し込みは.....

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

富山市友杉151番地 TEL：076-428-0809 FAX：076-428-0831

**【測定料金】1,040円（割引価格）スタジアム料金含まず。**

当日、受付で現金でお支払いください。※健康スタジアムの利用はせず、健康チェックだけでもOKです。

## ①脚の運動機能チェック

脚の力強さとすばやさ、バランスがわかります。②の体型チェック測定と合わせると、脚の運動機能状態が総合的にわかります。

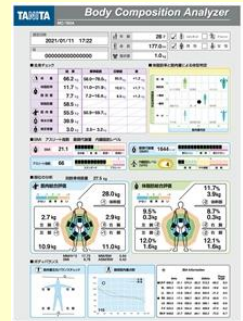
※対象年齢：20歳以上



※ペースメーカー装着の方は①と②は測定できません

## ②体型チェック

体重及び体脂肪率や筋肉量等を測定し、体型を判定します。 ※対象年齢：18歳以上



## ③骨密度チェック

かかとの骨に超音波を当てて骨の密度を測定します。

※対象年齢：20歳以上



次回のご案内.....

- ・8月健康チェックの日 8月26日(木)ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢、体型チェック
- ・9月健康チェックの日 9月18日(土)内臓脂肪面積、体型、貧血&食事バランスチェック