

1月10日は健康チェックの日

予約制です

～冬場の健康チェック②正月太り改善～

1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：1月10日（月）
- 受付時間：10:00～11:00、13:00～15:00
- 所要時間：1人当たり40～60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内臓脂肪面積チェック

お腹にベルトを巻いて外から見えない内臓脂肪面積を測定します。

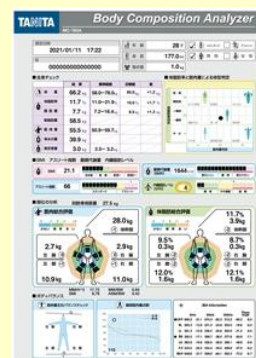
※対象年齢：20歳～74歳



お腹で
チェック!

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

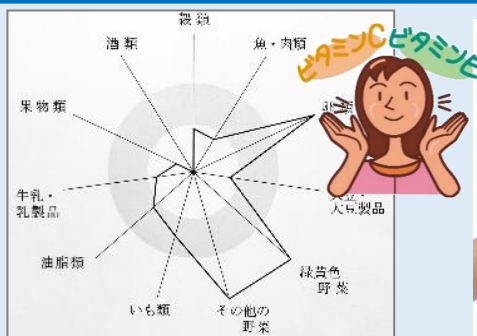


※ベースメーカー装着の方は①②は測定できません。

③貧血チェック&食事バランスチェック

指先でヘモグロビン（血色素）推定値を測定します。また、チェックシートで食習慣・食事バランス等をみます。

※対象年齢：20歳以上



指先で
チェック!

次回のご案内.....

- ・2月健康チェックの日 2月19日(土)フレイル予防・脚の運動機能チェック
- ・3月健康チェックの日 3月21日(月)自分の体力を測定しませんか