

健康チェックをしてみませんか？

# 健康チェックの日

健康チェックをして食生活や運動、休養などの生活習慣を見直してみませんか？

この機会にぜひどうぞ！



	開催日	測定内容	測定料金		
			友の会会員 (個人・団体)	期間利用者	一般
1	令和5年5月6日(土)	・骨密度測定チェック ・貧血チェック&食事バランスチェック	520円	520円	780円
2	令和5年7月22日(土)	・ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢チェック	260円	260円	520円
3	令和5年9月30日(土)	・脚の運動機能チェック ・体型チェック	520円	520円	780円

※スタジアム利用料金は含まません、当日、受付で現金でお支払いください。(スタジアムの利用はせず、健康チェックだけでもOKです)

## 受付時間

10:30~11:30、13:30~15:30 ※1人当たり30分程度

## 測定場所

健康スタジアム内 測定室(カウンター奥)

## 脚の運動機能 チェック

対象年齢20歳以上



ペースメーカー装着の方は測定できません

## 体型チェック

対象年齢18歳以上



ペースメーカー装着の方は測定できません

## 骨密度チェック

対象年齢20歳以上



もろくなった背骨の断面



提供：浜松医科大学整形外科  
井上哲郎教授

## ストレス度(ゆらぎ)と 血管年齢チェック

対象年齢20~74歳



## 貧血&食事バランス チェック

対象年齢20歳以上



ペースメーカー装着の方は測定できません

富山県国際健康プラザ (愛称：とやま健康パーク) 〒939-8224 富山市友杉 151 番地  
TEL : 076-428-0809 FAX : 076-428-0831 <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

共催：とやま健康パーク友の会



