

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？

# 健康チェックの日



	開催日	測定内容	測定料金		
			一般	期間利用者	友の会会員 (個人・団体)
1	令和7	終了いたしました。			60円
2	令和7年5月10日(土)	・ストレス度と血管年齢チェック	550円	280円	280円
3	令和7年6月14日(土)	・骨密度チェック	550円	280円	280円
4	令和7年7月12日(土)	・体型チェック ・脚の運動機能チェック	830円	560円	560円

○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)

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

測定項目は月ごとに変わります

## 骨密度チェック

対象年齢20歳以上

かかとに超音波を当てて骨の密度を測定します。



## 体型チェック

対象年齢18歳以上

体重及び体脂肪率や筋肉量を測定し、体型を判定します。

※ペースメーカー装着の方は測定できません



## 脚の運動機能チェック

対象年齢20歳以上

脚の力強さやバランスを測定します。

※ペースメーカー装着の方は測定できません



## ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢チェック

対象年齢20歳~74歳

指先で自律神経バランス及びストレス対応性のチェックと血管年齢を推定します。



## 内臓脂肪面積チェック

対象年齢20歳~74歳

お腹にベルトを巻き、内臓脂肪面積を測定します。

※ペースメーカー装着の方は測定できません



## 体力チェック

対象年齢20~64歳

握力・長座体前屈・垂直とび・全身反応時間・閉眼片足立ち・上体起こしの6種目についてチェックを行います。

※実施月以外は事前にお問い合わせください。



富山県国際健康プラザ (愛称: とやま健康パーク)

TEL: 076-428-0809 FAX: 076-428-0831

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

<https://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

共催: とやま健康パーク友の会