

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	一般
1	令和5年11月25日(土)	・骨密度チェック ・ベジチェック	260円	260円	520円
2	令和6年1月27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6年3月23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れません。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

脚の力強さやバランスを測定します



ペ-ス-メ-カ-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

体脂肪率や筋肉量を測定します



ペ-ス-メ-カ-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

かかとの骨に超音波を当てて測定します



かかとでチェック!

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

自律神経バランスや血管年齢を推定します



指先でチェック!

## ベジチェック

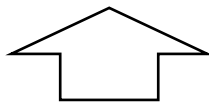
野菜摂取の充足度を測定します



手のひらでチェック!

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



FAX:076-428-0831

## 健康チェックの日申込書

申込書を受付へ提出又は電話・FAXにてお申込みください

希望の日時に○をつけてください

	時間	11/25(土)	1/27(土)	3/23(土)
1	10:30			
2	11:00			
3	11:30			
4	13:30			
5	14:00			
6	14:30			
7	15:00			
8	15:30			

※調整が必要な場合はご連絡します。

※日程が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

氏名			フリガナ			
生年月日	昭和・平成(西暦 )	年	:	月	日	年齢
電話番号	—		—			
会員の有無 ○をつけて ください	友の会個人会員	年 月 日 ~ 年 月 日				
	友の会団体会員	団体名 ( )				
	期間利用	年 月 日 ~ 年 月 日				
	友の会会員・期間利用ではない					

◎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)

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

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

プラザ記入欄

受付日	受付者	脚 ID	体型 ID	血管 ID	身長	ロッカキ
/						