



# 健康チェックの日

共催：とやま健康パーク友の会

<受付時間> 10:30~11:30、13:30~15:30 ※1人あたり30分程度(体力チェックは1人あたり1時間程度)

<測定場所> 健康スタジアム内 測定室(カウンター奥)

※測定料金は当日、受付にて現金でお支払いください。(スタジアム利用には別途料金が必要です。)

	開催日(前期日程)	測定内容	測定料金(税込)		
			一般	期間利用者	友の会会員
2	令和8年5月9日(土)	④ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢チェック	550円	280円	280円
3	令和8年6月13日(土)	①骨密度チェック	550円	280円	280円
4	令和8年7月11日(土)	②体型チェック ⑤内臓脂肪面積チェック	830円	560円	560円
5	令和8年8月22日(土)	⑥体力チェック	990円	990円	990円
6	令和8年9月12日(土)	①骨密度チェック	550円	280円	280円

1



## 骨密度

かかとに超音波を当て、骨の密度を測定します。

\*対象年齢 20歳以上

2



## 体型チェック

体重及び体脂肪率や筋肉量を測定し、体型を判定します。

\*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。

3



## 足の運動機能チェック

足の力強さやバランスを測定します。

\*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。

4

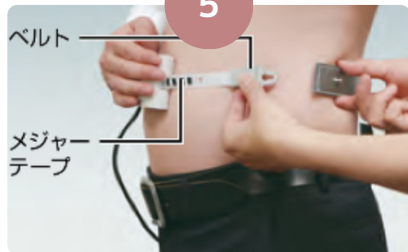


## ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢チェック

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。

\*対象年齢 20~74歳

5



## 内臓脂肪面積チェック

お腹にベルトを巻き、内臓脂肪面積を測定します。

\*対象年齢 20~74歳

※ペースメーカー装着の方は測定できません。

6



## 体力チェック

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。

\*対象年齢 20~64歳(65~69歳要相談)

※実施月以外は事前にお問合せください。

