

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年2月8日(土)	・体型チェック ・脚の運動機能チェック	780円	520円	520円
2	令和7年3月20日(木・祝)	・貧血チェック&栄養バランスチェック	520円	260円	260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(ロッカー室横)

(※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



貧血チェック&食事バランスチェック

対象年齢20歳以上

指先で貧血の推定値を測定します。また問診票を記入いただき、食事バランス等を見ます。



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