

＼取り組んでみませんか？／

生活習慣病予防

とやま健康パークでは、生活習慣病予防のために3つのコースを用意しています。

持参された健康診断データを活用し、運動負荷試験等の結果をもとにした医師の総合的な判断後、運動・栄養・休養に関する健康づくりプログラム「健康づくり処方箋」を提供します。

★運動負荷試験では、運動中の心電図変化等を見ています。これによって、対象者にとって安全な運動強度を評価します。

<対象>

- ・20～74歳
- ・健康づくりを積極的/計画的に進めたい方
(治療中の方は要相談)

料金

- ① 6ヵ月充実コース : 50,610円
- ② 3ヵ月基本コース : 26,200円
- ③ 健康充実コース (1日) : 4,610円

期間利用(フリー)の
 { 6ヵ月に +810円
 { 3ヵ月に +400円
 の金額で受けることができます。



検査日時

水曜日 14:00-15:30

★こんな方たちにオススメです

生活習慣を総合的に改善したい

お腹まわりが気になってきた...

自分に合った運動強度を知りたい

運動を始めてみたいけど...

検査内容

- ・問診
- ・運動負荷試験
- ・体力測定
- ・体型チェック
- ・健康づくり処方箋の提供
- ・医師/専門スタッフによるアドバイス
- ・施設自由利用



詳しくは「ガイドブック」をご確認ください