

あなたも健康度評価を受けてみませんか！

あいち健康プラザの健康開発館では、あなたの健康状態を測定する「健康度評価」を行っています。

これは、あなたの健康度を、運動・栄養・休養の**生活習慣チェック**や、基礎体力を知るための**体力チェック**、また、自覚症状、臨床検査、歯科・口腔検査などの**メディカルチェック**から総合的に分析し、その判定を元に改善のためのアドバイスをもらえます。

健康づくりの第一歩は、まずあなたの健康状態や生活習慣を知ることから始まります。健康度評価のデータをもとに、あなたも自分に合った健康づくりを始めてみませんか。



23年6月9日(木)健康度評価を体験

健康づくりの担当主幹 稲葉明穂氏が健康度評価(Aコース)を体験しました。



はじめに、オリエンテーションと問診を受けます。

健康度評価(Aコース)の内容

①メディカルチェック

(診察、血圧、身長体重、ウエスト周囲径、肥満度、体脂肪率、血液検査、安静・負荷心電図)

②生活習慣チェック

(問診、食習慣、ストレスチェック)

③体力チェック

(長座体前屈、推定最大酸素摂取量、脚筋力、重心動揺検査、全身反応検査)

メディカルチェック

身長・体重、心電図、血圧測定
などメディカルチェックを行います。



体カチェック

まだまだがんば
れるぞ!



長座体前屈前のストレッチ



あ痛、た、た...

推定最大酸素摂取量

脚筋力



重心動揺検査

目をつぶって 30 秒
測定します。





食生活チェックは、パソコンを使って入力します。

健康度評価結果表は全 11 ページ

この結果表を元に、生活習慣の改善ポイントの説明を受けます。

いなばさん結果はいかがでしたか？これをきっかけに健康づくりに取り組んでくださいね。
また変化を調べるためにしばらくしたら受けに来てくださいね。



健康長寿あいちイメージキャラクター エアフィー



あなたもあいち健康プラザへ行こう！

健康プラザには、プールやアスレチックジムもあり、自分のライフスタイルに合わせて健康づくりに取り組みます。

