

毎月1回開催!

ひなた健康チェック

定期的に健康チェック! 健康なときこそ、
チェックをして自身の身体を知ることが大切!
「ついでに!」「お気軽に!」お立ち寄りください♪

無料!
申込不要

場 所 ひなた薬局 地域交流スペース
(新津東町 3-4-8 かえつクリニック隣)

4月22日(月)
14:00~15:00

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談



5月28日(火)
10:00~11:00

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

6月26日(水)
14:00~15:00

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談

7月25日(木)
10:00~11:00

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談

8月30日(金)
14:00~15:00

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

9月30日(月)
10:00~11:00

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談



10月29日(火)
14:00~15:00

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談

11月27日(水)
10:00~11:00

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

12月12日(木)
14:00~15:00

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談

1月24日(金)
10:00~11:00

- 骨密度測定
- 血圧測定
- 健康相談



2月17日(月)
14:00~15:00

- 体組成測定
- 握力測定
- 結果説明

3月25日(火)
10:00~11:00

- 血管年齢測定
- 血圧測定
- 健康相談



※内容は変更する場合がございます。ご了承ください。

体組成測定

手足の筋肉量、基礎代謝量、内臓脂肪量などが測定できます。素足で測定するため、脱ぎやすい靴下などでお越しください。ペースメーカーを使用されている方は測定できません。

骨密度測定

踵の骨を超音波で測定。骨粗鬆症の早期発見・予防に。素足で測定するため、脱ぎやすい靴下などでお越しください。



血管年齢測定

指先を測定器において測定。痛みはありません。血管の老化度合いを血管年齢と点数で採点。



握力測定

全身の筋力の指標となる握力。加齢低下はしますが、短期間で明らかに大きく低下していないか定期的にチェック



健康相談日は、看護師・保健師など医療スタッフによる健康相談をお受けします



お問い合わせ:健康友の会新津総支部 ☎ 0250-22-6851
(秋葉区東金沢1459-1)

主催:健康友の会 / 共催:ひなた薬局・みのり薬局、かえつメディカルフィットネスウオーム