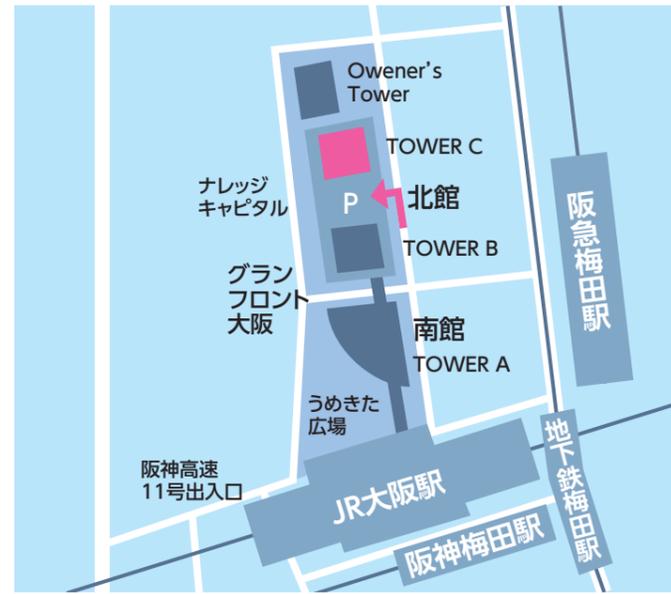


アクセスマップ

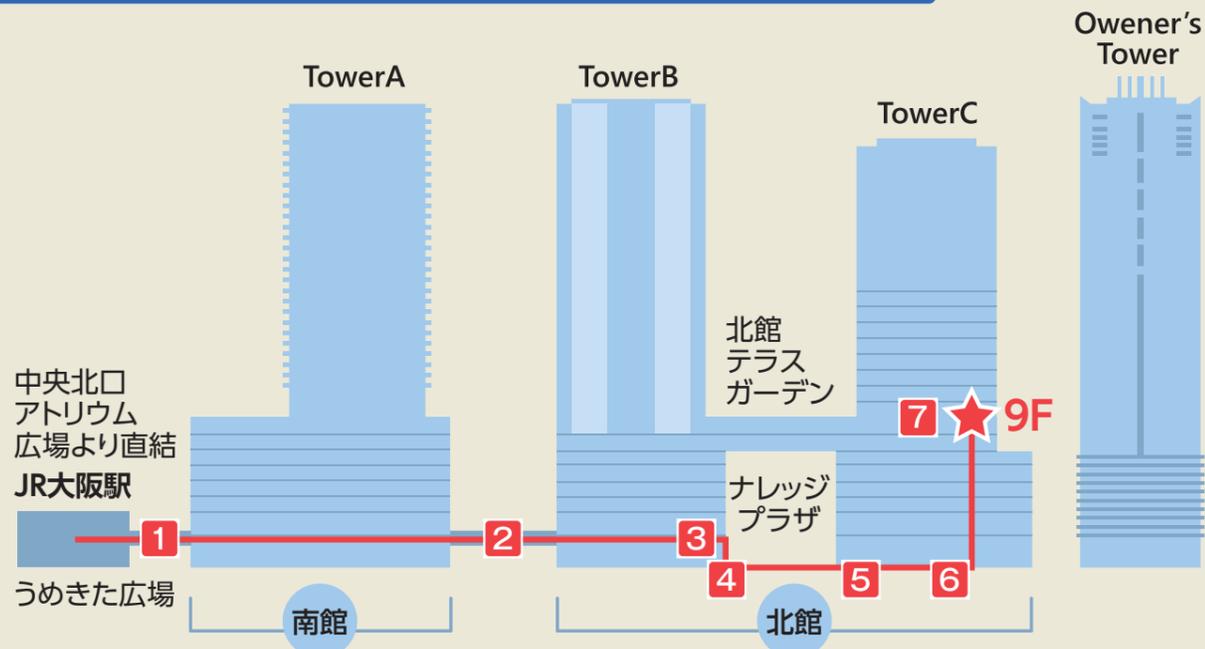
住所 大阪市北区大深町3-1
グランフロント大阪北館タワーC 9F

交通 **電車をご利用の場合**
JR線 大阪駅
阪急電鉄 梅田駅
阪神電車 梅田駅
地下鉄 梅田駅(御堂筋線)
東梅田駅(谷町線)
西梅田駅(四つ橋線)

車をご利用の場合
新大阪駅 約10分
難波駅 約20分



グランフロント大阪内での「健康科学イノベーションセンター」への経路



- 1 JR大阪駅中央北口から、グランフロント南館(タワーA)へ
- 2 2階を北館(タワーB)へ進んでください
- 3 タワーBエスカレーターで1階へ下りて、タワーC方向へ進んでください
(エレベーターをご利用の方は「北2」エレベーターで1階まで下りてください。)

- 4 ナレッジプラザをタワーC方向に進むと、右前方に「タワーCオフィス入口」があります
- 5 「タワーCオフィス入口」を奥に進むと、AとBのエレベーターがあります
- 6 B(低層階用)のエレベーターで9階が上がってください
- 7 フロアを半周すると到着です

健康測定会

毎月 第3水 曜日開催

会場

大阪市立大学

健康科学イノベーションセンター

<http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>

開催日程はホームページの「開所日カレンダー」にてご確認ください。

時間

10:00 ▶ 18:00

疲労度測定



各種測定



体成分
分析測定
両腕血圧
血流測定
etc.

プログラム



健康生活に
関する
ミニセミナー
etc.

主催

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

認定NPO法人健康ラボステーション

一般社団法人日本姿勢と歩き方協会

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター、認定NPO法人健康ラボステーション、一般社団法人日本姿勢と歩き方協会は、ご自身の健康度を「見える化」することで、日々の健康維持・管理に役立てていただくことを目的に、毎月1回、各種測定機器による測定のほか、運動プログラム、ミニセミナー等を企画し、「健康測定会」を開催しています。

健康科学イノベーションセンター「健康見守り隊」会員様、または、健康ラボステーション・サービス会員様には、「健康測定会」だけの特典をご用意！
「300円または500円の各種測定が4回無料で体験できるサービス券(有効期限1年間)」をプレゼントしております！

大阪
市立大



疲労度(自律神経機能)測定

両手の指先をセンサーにあて、心電と脈波を計測・解析することで、自律神経機能の状態(活動度とバランス)を評価します。

測定5分
500円



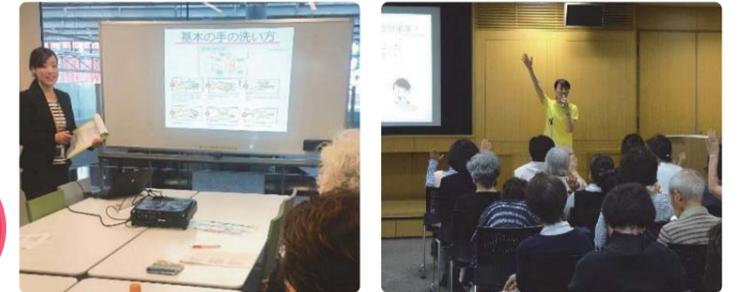
セミナー

健康に関するミニセミナー

管理栄養士による食や栄養に関するセミナーや、ウォーキング指導者による運動に関するセミナーなど、毎回異なる内容で開催します。
※予約不要、当日参加もできます。

実施時間: 15:15~16:00 (45分)

無料



**健康
ラボ**

HQCチェック

約70項目の質問に答え、必要な栄養素や健康課題を数字やグラフで「見える化」します。
※結果は医師が特定・診断したものではありません。

測定20分
2000円

HQCチェックで分かること



超音波骨密度測定

素足を機械に乗せて測定します。同年齢の平均値と比べて骨密度が何%なのか表記されます。

測定5分
500円



**コレステロール
HbA1c測定**

中指、又は、薬指側面を消毒後、穿刺器具で自己穿刺・採血します。
※問診結果によって測定できない場合があります。

測定15分
各1000円



体成分分析測定

年齢、性別、身長設定後、素足で機械に乗ります。「体脂肪率」「部位別筋肉量」「内臓脂肪レベル」など豊富な結果が得られます。

測定5分
500円



血管年齢測定

人差し指をセンサーに入れて測定します。血管年齢と血管点数を知ることができます。
※採血なしでの測定

測定5分
300円



両腕血圧血流測定

両腕の血圧を同時測定し、左右差を測ります。また、血管・心臓を含めた循環系を流れる血液の状態がわかります。

測定5分
500円



血流測定

左手薬指の末端の毛細血管の流れをモニターを通じて見ることができます。
※採血なしでの測定

測定5分
300円



筋力測定

転倒リスクや美しいボディラインなどに関わる握力、足指力、内転筋、外転筋、膝下伸展力を測定します。

測定5分
300円



**歩き方
協会**

ウォーキング教室

(定員6名)

年齢、性別を問わず、どなたでも参加できます。動きやすい服、靴でお越し下さい。(会場に更衣室はありません)

実施時間: 13:00~13:30 (30分)
ご予約: 06-6948-5133
(受付: 平日10時~18時)

30分
500円

要予約



歩行測定

センサー内蔵のベルトを腰に巻き歩くことで、歩行癖を発見し分析します。また、分析結果からインストラクターによる歩行のアドバイスをお受けいただけます。歩行時の上下の振動や横揺れを改善し、足腰への負担を減らしましょう!

測定 & アドバイス
10分
500円



疲労度測定・会場へアクセスに関する問合せ
大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

TEL 06-6485-0288
平日 10時~18時

各種測定・教室予約に関する問合せ
認定NPO法人健康ラボステーション

TEL 06-6948-5133
平日 10時~18時