

大阪公立大学

健康ラボステーション/日本姿勢と歩き方協会 共催

～ 健康測定会のご案内 ～

(完全予約制)

大阪公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、各種測定機器による測定等を行う「健康測定会」を開催いたします。

日時：毎月第3水曜日

**会場：大阪公立大学健康科学イノベーションセンター
(グランフロント大阪 北館 タワーC9階)**

※新型コロナウイルスの影響で中止になる可能性がございます。HPにてご確認ください。

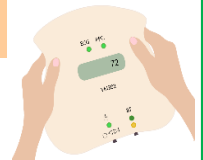


大阪公立大学健康科学イノベーションセンター

自律神経機能（疲労度）測定（測定時間：約10分）500円

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

平日の開所日に疲労測定のみ行っております。詳しくは本センターホームページにてご確認ください。



認定NPO法人健康ラボステーション

下記測定項目より3種類となります。
※当日の測定項目はHPにてご確認ください。

～測定項目～

【体成分分析測定】（測定時間：約5分）500円
体を構成する筋肉や脂肪、水分などのバランスを測定

【骨密度測定】（測定時間：約5分）500円
骨の強さを表す骨密度を測定

【血流測定】（測定時間：約10分）500円
毛細血管の流れや長さを測定

【筋力測定・2種】（測定時間：約5分）200円
握力や体を支える下肢の筋力を測定

【体内糖化度測定】（測定時間：約5分）500円
老化物質と言われるAGEs（エイジス）を測定

【血圧・血管年齢測定】（測定時間：約5分）500円
血管の硬さから血管年齢を測定



裏面へ→



歩行測定
(測定時間：約10分) 500円

センサー内蔵のベルトを腰に巻いて歩くことで歩行癖を発見し分析します。また、測定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。歩行時の体の上下の振動や横揺れを改善し、足腰への負担を減らすことで効率の良いウォーキングを目指しましょう。



※歩行測定のみお電話にてご予約をいただいております。

ご希望の方は、下記の【ご予約、測定に関するお問い合わせ】までご連絡ください。

健康コラム 「健康の見える化」とは？

「健康の見える化」とは、ご自身で感じていない体の不調や健康度を測り、数値として見ることです。毎日生活している中で「この生活を続けていて良いのか」と思う場面があるのではないのでしょうか。また、その生活を続けていても「特に病気でもないし、いいか」と思われているかもしれません。しかし、体は気づかぬうちに病気の発症に向かっていているかもしれません。ご自身の体の不調や健康度を知り、病気を発症する前に予防しましょう。

健康ラボステーション 管理栄養士 中村

ご予約方法

(申し込みページ)



測定会参加をご希望の方は

QRコードを読み取り、申し込みフォームへアクセスください。

※お申込みの際、必ず注意事項をご確認ください。

※申し込み開始日は、2週間前からとなります。

(状況によって開始日が変更になる場合もございます。)

※QRコードが読み取れない場合は以下のURL、

もしくは健康ラボステーションのHP「今後のイベント紹介」のイベントページからお申込みください。

URL : <https://kenlab.net/event/kenkoukagaku/>

【ご予約、測定に関するお問い合わせ】

認定NPO法人健康ラボステーション (平日 10時から 18時まで)

電話：06-6948-8015

※イベント出張時は、留守番電話対応とさせていただきます。

【会場アクセス】

大阪公立大学健康科学イノベーションセンター

(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C9階

(交通) JR線「大阪駅」、地下鉄御堂筋線「梅田駅」より徒歩約10分

(アクセスページ)

