

運動健診

現在、運動・スポーツに一生懸命取り組んでいるのだが…

To aim at the improvement of Your exercise.

現在行っている運動・スポーツのさらなる向上を目指す方



To apply basic physical strength necessary for You.

基礎体力をバランスよく身につけようと考えている方



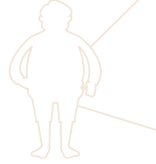
あなたに適した運動をみつけませんか？

いつまでも健康で若々しくありたいと考えている方



To be healthy and youthful indefinitely.

メタボリックシンドロームの改善を指摘されている方



To control the improvement of Metabolic syndrome, if You are pointed out.

これから運動・スポーツを始めようと考えているのだが…

まず自分の身体の状態を正しく知ることからはじめます

代謝機能検査で若々しさを知る

健康で若々しいカラダは、しっかり代謝できる身体です。

まずはあなたの安静時代謝量、内臓脂肪の蓄積、動脈硬化度を測ります。

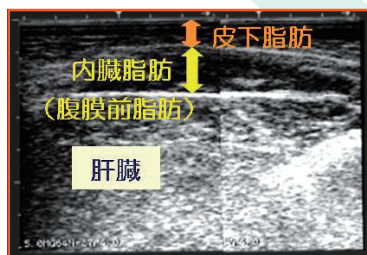


① 安静時代謝量

呼気ガス分析機でじっとしているときに消費するカロリーを測定します。

安静時代謝量が少ない程、太りやすい体質といえます

カラダの中に 目をむける



② 内臓脂肪厚

超音波で生活習慣病と関わりの深い「内臓脂肪厚（腹膜前脂肪厚）」を測定します。

健康的なスタイルづくりの方法をアドバイス

お腹の肉が邪魔しちゃって！
これは内臓脂肪？皮下脂肪？



これまでの 体力測定とは 違います



③ 動脈硬化度

腕と脚の血圧脈波から血管の硬さと、つまり具合を測定します。

若々しい血管を保つ秘訣をアドバイス

運動機能測定で必要な運動を知る

健康なカラダは、充実したバランスのとれた筋肉とスタミナ充分な心肺機能のある身体です。

最新の体力科学測定で、あなたの適切な運動の量や質およびその実践方法と効果がわかります。

筋肉トレーニングの課題がわかる



④ 筋肉バランス

全身の筋肉量、上肢と下肢、体幹部の左右の筋肉量のバランスを測定します。

必要な筋肉トレーニングがわかります



⑤ 脚の老化度

脚伸展筋力を測定し、体重を支える力を評価します。

脚筋力からみた、適した運動種目がわかります

有酸素運動の目安がわかる



⑥ おすすめ運動強度

運動中の心拍数、血圧を測定します。

安全で効果的に運動できる強度「DPBP」*がわかります



⑦ 最適ウォーキング

「DPBP」に相当する歩行の速度、歩調、歩幅、心拍数や運動量を測定します。

適切な歩行速度での「運動基準」を満たす必要な歩行量がわかります

*DPBPとは・・・心臓の負担が急に増す時点であり、これを超えると心臓が虚血になる場合もあります。

あなただけのMYメニューのご提案をします

現在、運動・スポーツに一生懸命取り組んでいる方

健康づくりやスポーツ・基礎体力づくりのために必須な有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチングの面からあなたに適したMYメニューをアドバイスします。



スタミナアップの有酸素運動

バランス良く筋肉トレーニング

ケガの予防やスポーツの上達に役立つストレッチング

気づきと見直しで 効果UP!!



私たちがサポートします。

これから運動・スポーツを始めようと考えておられる方

あなたの健康レベルや目的に応じた運動の「MYメニュー」づくりをご一緒に考えます。



◀気持ちよく、いつでも出来る簡単運動



◀代謝を高め太りにくいカラダづくりの運動



◀体脂肪を減らすために毎日できる運動

■生活スタイルに応じて「健康づくり運動コース」をご用意しています。

「健康づくり運動コース」は
専門的サポートで運動実践

施設利用型運動コース…当施設に通って課題トレーニングを実践します

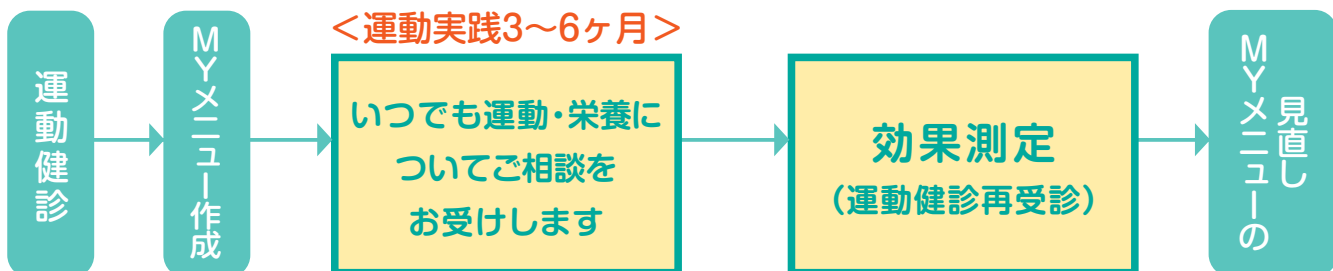
日常生活型運動コース…身体活動状況をパソコンで分析してアドバイスします

通信型運動コース…運動の取り組み状況について通信*でアドバイスします

*通信とは、メール、Fax、郵便からお選びいただけます

効果測定・アフターフォローも万全に行います

ご自分のペースで継続できるようご支援します



詳しくはスタッフにご相談ください

お申し込み方法

運動健診のコースと料金



〈運動健診全7項目〉コース

12,600円(税込)

当センターの人間ドック受診者以外の方 15,750円(税込)
人間ドックは別料金です。

【人間ドックの日に運動健診もご受診いただけます】

- *人間ドックと合わせた一日コースです
- *「健康支援アドバイス」を受けていただき、「MYメニュー」をご提案します
- *ご定年を迎えられたかた向けの充実した健康づくりコースです



〈代謝機能検査3項目(A)〉コース

5,250円(税込)

当センターの人間ドック受診者以外の方 10,500円(税込)
人間ドックは別料金です。

【人間ドックのオプション「生活改善健診」として同じ日にご受診いただけます】

- *人間ドックの中で行う半日コースです
- *結果説明会として「健康支援アドバイス」を受けていただきます
- *ご多忙な現役世代向けお手軽コースです



〈運動機能測定4項目(B)〉コース

7,350円(税込)

【上記(A)コース、もしくは「生活改善健診」を受けられた方は、別の日にご受診いただけます】

- * (B) のみのご受診はできません。
- * 約2時間コースです
- * 運動健診結果に基づいた、自分だけの「MYメニュー」をご提案します
- * マイペースで、健康づくりを目指している方向けコースです

運動健診スケジュール

		月	火	水	木	金
運動健診全7項目	1日	—	○	○	○	—
代謝機能検査(A)	AM	—	—	○	○	—
運動機能測定(B)	PM	—	○	○	○	—

予約・お問い合わせ

電話 **03(3349)2731**

AM9:00~PM5:00(土・日・祝日は除く)

ホームページ <http://www.my-kenshin.jp>

財団法人 明治安田厚生事業団
新宿健診センター

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3
小田急明治安田生命ビル

