

まるごとけんこう

Vol. 30
平成24年4月
(2012.APR)



特集 甲状腺 P2~3

健診のご案内
矯正歯科治療はいつから始める? P4

ミニ健康講座・まるごと健康相談
子どもの成長と運動 P5

健康づくりのご案内
前期 (4月~9月) P6~7

まるごとけんこう館 P8

表紙: キッズピクス風景
東日本大震災後屋外で、活動が制限された子どもたちのために当施設で行ったキッズピクスです。
平成24年4月より第2・第4木曜日の15:30~16:30に「親子体操教室」としてリニューアルします。

健康講演会
「気になる甲状腺」
講師:青莪堂 栗山医院 栗山 千津子先生
4/21(土) 定員:100名
13:30~15:00
場所:郡山市総合福祉センター5階集会室

こころの健康セミナー
自分でできる
セルフケアのポイント
講師:あさかストレスケアセンター
臨床心理士 鈴木 泰子先生
6/22(金) 定員:20名
19:00~20:30
場所:郡山市保健所2階健診フロア

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」
「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい
「まるごとけんこう館」です。
月一回土曜日に開催します。
お気軽にお立ち寄りください。



内容

- ワンコイン体験 料金:500円
ワンコインで調理や運動等が体験できます。
- ミニ健康講座 料金:無料
20分程度の健康講座です。
- まるごと健康相談 料金:無料
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について専門のスタッフが相談に応じます。

要予約
024-924-2911
申込受付は
8:30~17:15です
1ヶ月前から先着順で
申込受付

講演会 気になる甲状腺 無料
4/21(土) 13:30~15:00 定員:100名
講師:青莪堂 栗山医院 栗山千津子先生
場所:郡山市総合福祉センター5階集会室
※申込受付:3月21日(水)から
●まるごと健康相談

体調改善教室
5/12(土) 10:00~11:30 定員:30名
申込受付:
4月12日(木)から 500ワンコイン
●まるごと健康相談

頸動脈エコーで動脈硬化をみてみよう(体験版)
6/9(土) 9:30~11:30 定員:20名
はじめての方のみ
申込受付:5月9日(水)から
5月15日(火)まで ※抽選 500ワンコイン
●ミニ健康講座
「血液検査で何がわかるの?」
●まるごと健康相談

**足腰元気に!!
ロコモ予防体操**
7/14(土) 10:00~11:30 定員:20名
申込受付:
6月14日(木)から 500ワンコイン
●まるごと健康相談

**親子でつくろう!
夏野菜たっぷり手作り冷やしうどん**
8/4(土) 9:30~13:00 定員:15組
申込受付:
7月4日(水)から 500ワンコイン
●ミニ健康講座「水分の取り方を知ろう」
●まるごと健康相談

東洋医学ツボ教室
9/8(土) 10:00~11:30 定員:30名
申込受付:
8月8日(水)から 500ワンコイン
●まるごと健康相談

健康レシピ

春から初夏が旬 グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、新陳代謝を活発にし、疲労回復効果のあるアスパラギン酸、血管を丈夫にする効果のあるルチンが豊富で、疲れた体を元気にしてくれる優れたものです。



鶏肉とアスパラのチーズ焼き

作り方		材料(4人分)	
①鶏肉は一口大に切り、アスパラガスは斜め切り、たまねぎは薄切りにする。		鶏肉 80g	トマトケチャップ 大さじ1
②フライパンにマヨネーズを入れ、鶏肉・たまねぎを入れて炒め、鶏肉が白くなったらアスパラを入れて炒め、ケチャップ・こしょうを混ぜる。		アスパラガス 8本	こしょう 少々
③器に②を入れてチーズをのせ、オーブンで焼き色がつく程度に焼く。		たまねぎ 80g	ピザ用チーズ 60g
		マヨネーズ 大さじ1	
		エネルギー 114Kcal	炭水化物 4.7g
		たんぱく質 9.2g	カルシウム 108mg
		脂質 6.5g	塩分 0.6g

健康キャンペーン
5月は禁煙月間
タバコの影響でがん・心臓病・脳血管疾患等の発生率が高まります。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙に挑戦してみたい方が多いでしょう。
9月はがん制圧月間
日本人の死因第一位はがん、年間30万人以上の方が亡くなっています。生活習慣の改善により予防できたり、検診で早期発見もできます。がんについて考えてみませんか。

**ケアマネージャー
受験対策セミナー(全4回)**
~専門家によるわかりやすい要点解説と受験指導~
日にち:8/10(金)・24(金)・9/7(金)・16(日)
対象:平成24年度介護支援専門員試験を目指す方 60名
費用:模擬試験代のみ実費
申込み 電話 924-2913
※詳細はお問い合わせください。

郡山市健康振興財団
〒963-8024 郡山市朝日2-15-1(郡山市保健所内)
e-mail kkz@marugotokenkou.com

- 健康センター.....TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター.....TEL.024-924-2913
- 共通.....FAX.024-924-2907



お問い合わせ/直接またはお電話で
平日 8:30~17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

交通機関(バス)
①朝日二目下車 ②朝日三目下車
③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
⑤郡山市保健所前下車(西ノ内一安積線)
駅から車で15分、市役所から徒歩5分



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森林からの木材を含んだ用紙に、「植物油インキ」を使用して印刷しました。

甲状腺

監修：青莪堂 栗山医院 栗山千津子

平成23年3月の震災から1年が経過しました。今もなお放射線の影響による「甲状腺」の問題が注目され、不安を感じている方も多くいることでしょうか。甲状腺は、放射線の影響によるがんだけでなく、若い女性に多く発症するバセドウ病などでよく聞くようになりましたが、どんな働きをしているか知っていますか？ 甲状腺は小さい臓器ですが、身体にとって大事な働きをしています。健康な生活を続けるために、正しく情報を理解して行動することが大切です。今回は、「甲状腺」について理解を深めていきましょう。

甲状腺とは

甲状腺は元気の源である甲状腺ホルモンを分泌する臓器です。食物として取り込まれたヨウ素という栄養素を原料として、T3(トリイオードサイロニン)とT4(サイロキニン)という2種類の甲状腺ホルモンを分泌しています。

ホルモンは極微量でも身体に大きな影響を及ぼす特徴があります。そのため、甲状腺ホルモンの血液濃度が一定になるように視床下部からのTRH(甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン)、脳下垂体からTSH(甲状腺刺激ホルモン)の作用により分泌を調節しています。甲状腺ホルモンの血液濃度が高くなると、視床下部と脳下垂体が刺激されTRHとTSHの分泌が抑えられて甲状腺ホルモンの血液濃度が一定に保たれる仕組みになっています。

ヨウ素を多く含む食品

昆布、わかめ、ひじき、海苔などの海藻類に多く含まれます。



甲状腺は首の前面、のどぼとけのすぐ下にある臓器で、気管を包むようになっています。
重さ 約18g

甲状腺ホルモンの働き

甲状腺ホルモンは、生命の維持、正常な成長・発育に重要な役割を果たしています。体を維持するのに必要なタンパク質や脂肪などを代謝し、細胞を活性化しています。

寒さなどで分泌が増加するので、冬季は甲状腺機能が亢進し、基礎代謝が上昇します。

体温の維持

心臓の機能を活発にする

新陳代謝を活発にする

成長・発育を促す

甲状腺の働きを見るには

- 血液検査** 甲状腺ホルモンや甲状腺刺激ホルモンの濃度や抗体を調べます。
- アイントープ検査** 放射性ヨウ素のカプセルを飲み、甲状腺に取り込まれるヨウ素の割合を見て甲状腺の働きを調べます。
- 超音波検査** 甲状腺の大きさやはれ、腫瘍の有無、血流の状態などを調べます。

甲状腺の病気

甲状腺の病気は9割が女性です。早期発見が大事ですので、症状があるときは医療機関を受診しましょう。

バセドウ病

自己免疫異常により甲状腺を異常に刺激する抗体が作られ、甲状腺ホルモンが過剰に分泌されて甲状腺機能亢進症を起こす代表的な病気です。20~30代の女性に多く発症します。

三大症状としてあげられるのが、甲状腺のはれ・眼球突出・動悸。甲状腺ホルモンが過剰になり新陳代謝が活発になるので、一見肌のつやがよく元気そうに見えるが、じっとしていても走るのと同じくらいエネルギーを消費しているので疲労状態が続きます。

治療 早期の治療が大事です。状況に合わせて薬物治療、外科手術、アイントープ治療などを選択します。



働きの亢進

体温上昇、暑がり
大量に汗をかく
やせる
脈が速くなる、動悸がする
下痢
不順、量が少なくなる
震える
じっとしているのがつらい
イライラ、集中力がない

体温
発汗
体重
心臓
胃腸
月経
手指
動作
精神状態

働きの低下

体温低下、寒がり
汗が出ない、皮膚は乾燥
太る
脈が遅い
便秘
不順、量が多くなる
むくみ
ゆっくりと緩慢
意欲低下、落ち込む



橋本病

甲状腺は約2ヶ月分の甲状腺ホルモンを貯蔵しているため、初期は症状が現れないことがあります。自己免疫異常により甲状腺に炎症が起きて、甲状腺ホルモンの分泌量が減り甲状腺機能低下を起こす代表的な病気。30~40歳代の女性に多い。

症状として甲状腺のはれがあります。甲状腺機能低下により新陳代謝の低下が起き、むくみ・皮膚の乾燥・体重増加・血液検査のLDLコレステロールの上昇などが起きることもあります。

治療 甲状腺機能低下の症状がある場合には、不足しているホルモンを補充する薬物治療を行います。

甲状腺腫瘍

甲状腺の腫瘍はしこりがあるだけで他の自覚症状はあまりなく、腫瘍の80%以上が良性です。良性腫瘍の場合、積

極的な治療の必要はありません。甲状腺がんは、進行がゆっくりのものが多く早期発見・治療で予後のよい場合が多いです。

ドクターズアドバイス

青莪堂 栗山医院 栗山 千津子

甲状腺ホルモンは全身に作用し、新陳代謝などに携わる大切なもので、身体の調子にあわせて調整されています。

甲状腺ホルモンに異常をきたす病気の代表が、「バセドウ病」と「橋本病」です。どちらも様々な症状が出現するため、甲状腺の病気であると気付かないことがあります。動悸・頻脈・不整脈、心不全などで循環器科、下痢・肝機能障害などで消化器科、高脂血症で一般内科、不安・不眠・物忘れなどで精神科、脱力・筋肉痛手のふるえなどで神経内科、むくみで腎臓内科、更年期症状で婦人科など、いろいろな科を受診した後に甲状腺疾患が見つかる場合が多いのです。ホルモン異常は血液検査で簡単にわかるので、思い当たる症状があるときは甲状腺ホルモンを測定してもらってください。

最近では放射線による甲状腺への影響が話題になっています。チェルノブイリ原発事故後に子ども甲状腺がんが増えたためです。甲状腺は食物中のヨウ素を原料としてホルモンを作るため、原発事故で放出された放射性ヨウ素131が身体に入ると通常のヨウ素と同様に甲状腺に取り込まれ、そこから出る放射線が甲状腺がんを引き起こすと考えられています。しかし、日本の子どもたちは日常生活でヨウ素を含む食品の摂取が多く、放射性ヨウ素131が取り込まれにくいので、チェルノブイリの子どもたちと比べればはるかに発生頻度が少ないと考えられます。

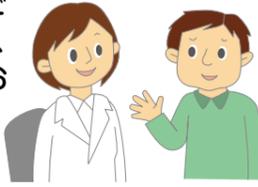
福島県では原発事故時に0歳から18歳であった県内の子どもたちを対象に甲状腺検査を実施しています。平成26年3月末までには全員1回目の検査を完了し、その後も2年毎に検査をする予定です。甲状腺がんは早期発見・早期治療で治る病気ですので、しっかりと検査を受けていただきたいと思います。

まるごと健康相談

**予約不要
無料**

ミニ健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30

開催日	場所
4月 7日(土)	富久山図書館
4月12日(木)	イトーヨーカドー郡山店
4月18日(水)	三穂田地域交流センター
4月26日(木)	ザ・モール郡山
5月 9日(水)	ユラックス熱海
5月18日(金)	イトーヨーカドー郡山店
5月24日(木)	中田地域交流センター
5月31日(木)	ザ・モール郡山
6月15日(金)	小山田地域公民館
6月22日(金)	寿楽荘
7月 9日(月)	ユラックス熱海
7月20日(金)	サニーランド湖南
9月10日(月)	ユラックス熱海

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

「まるごと健康相談」も実施します。管理栄養士による相談も行いますので、相談だけでもご参加ください。

時間 13:30~15:30
(講座は20分程度です)

2012年のテーマは「健康診断の結果を活かそう!」です。

開催日	お話の内容
4月17日(火)	プチ健康診断 (身体測定、体脂肪、血圧、視力)
5月15日(火)	胸部X線検査で 何がわかるの?
6月19日(火)	血液検査で何がわかるの?
7月17日(火)	あなたの血液大丈夫? 食事でサラサラ血液を目指そう
8月21日(火)	あなたの血液大丈夫? 運動でサラサラ血液を目指そう
9月18日(火)	住み慣れた地域で暮らすために ~介護保険の活用法~(番外編)

年間受講生募集 参加ご希望の方は、お問い合わせください。途中参加も大歓迎です。

健康ひろば

子どもの成長と運動

医療法人仁寿会 菊池医院 (小児科)
菊池記念子ども保健医学研究所 菊池 信太郎

震災から1年が経ちました。これまで引き続いた余震や津波の恐怖、放射線被ばくに対する健康不安と生活環境の変化は、幼い子どもの心と体にどれほどの影響を及ぼしているのか計り知れません。子どもにとって最も必要なものは、安全で安心な環境、つまり心休まる家庭と活発に動ける遊び場(運動場)です。

子どもは毎日大人と違い、日々成長と発達の段階にあります。昨日と今日の自分は大きく異なります。運動面では、幼稚園時代は体を使った動作の習得の最適化であり、小学校後半からは体の成長に伴った力強さと、体を巧みに操る技術を習得・発揮する時期です。例えば、大人が自転車に初めて乗ろうとすると、長い時間の練習を必要としますが、小さい子どもたちは、いとも簡単に乗ることができるようになることを思い出し、みてみてください。

幼稚園時代に36種類の体の動きを習得することが、将来の運動能力を規定すると言われています。その動きは、子どもたちの普段の遊びの中に自然に取り入れられることが重要です。子どもの遊びは、一昔前から大きく変化し、体を使った遊びが廃れてきてしまっています。木登り、泥遊び、缶蹴り、ゴム跳びなどの遊びはほとんど見かけなくなりました。その結果、習得すべき動きの種類はかなり限定されています。

一方小学校以降では、サッカーや野球といったスポーツを主体とした運動が盛んに行われています。しかし、単一のスポーツしかしない傾向があり、結果として同じ動きのみしか習得できなくなっています。オリンピックで活躍するアスリート達の子どもの時代を見ると、競技とは全く違う体を使った遊びや、いくつもの種類のスポーツをまんべんなくこなしていることが特徴です。

現在の環境は、子どもが動きを覚えるのに非常に窮屈です。しかし、子どもが動くことの大切さを認識し、積極的にその時間と空間を子どもに作っていただきたいと思っています。よく動くことは、子どもの自己表現を助け、良質な食欲増進と睡眠をもたらします。こうした健康的な一日のサイクルが、子どもたちの心と体を元気にする原動力になります。

元気っこ集まれ!! 親子体操教室

実施日 第2・第4 木曜日
15:30~16:30
対象 園児・小学生親子
参加料 無料
場所 郡山市保健所4階健康増進コーナー
電話 024-924-2911

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽの加入者(本人)が対象です。費用を協会けんぽが一部を負担するため、低額で受診ができます。事業所の定期健康診断としてご活用できます。※対象年齢は年度内到達年齢

一般健診
対象: 35才以上の方
内科検査、胸部・胃部 X線検査、便潜血反応検査

付加健診
対象: 40才と50才の方
一般健診に加えての健診です。腹部超音波検査、肺機能検査、眼底検査等

婦人科健診
外部提携医療機関にて、ご受診いただけます。乳がん検診
対象: 40才以上で偶数年齢の方
子宮頸がん検診
対象: 20才以上で偶数年齢の方

肝炎ウイルス検査
対象: 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
一般健診に加えての検査です。

骨密度測定

身体への負担が少なく、短時間で測定できる検査です。骨量は、40才を過ぎた頃から減少傾向にあります。自分の骨密度を知っておきましょう。

年代や目的によって
様々な健診を
ご用意しています。

就職・進学健診

就職・進学、資格更新等で「診断書」が必要な方

20代・30代健診

19才から39才までの方で主婦やパート、その他健診の機会がない方

事業所健診

事業所で働いている方

郡山市の健診

40才以上で郡山市に住民票のある方

特定健診 特定保健指導

40才から74才までの健康保険に加入している方

動脈硬化チェック

動脈硬化が気になる方 (6ページ参照)

健康生活応援チェック

日常生活習慣を見直したい方 (6ページ参照)

健診は健康管理への第一歩

年に一度は 健診を 受けましょう

バス送迎ができますので
お問い合わせください。



実施日 毎週月曜日から金曜日
(祝祭日を除く)

時間 8:30~12:00
(午後の健診をご希望の方は
お問い合わせください)

場所 郡山市健康振興財団
診療所(郡山市保健所2階)

当施設は、健診だけでなく、
専門職によるアフターフォローも
行っています。

研究発表! 大腸がん検診で問診票(スコア)の有用性について

2012年1月21日 日本総合健診医学会第40回大会発表

当施設では大腸がん検診の際、便潜血検査と併せて問診(家族歴や自覚症状)による大腸がんのリスクを点数化(スコア)しています。スコア3.0以上の方には、医療機関を受診するようお勧めしています。便潜血検査が陰性でも、スコア3.0以上の方から大腸がんが僅かながら発見されています。今回そのスコアが早期の大腸がん発見に有用性があるか検証しました。

結果は、大腸がんの発見率は便潜血検査1.1%、スコア3.0以上

0.7%と共に低く同じような確率でした。大腸がん発見者のスコアは全体的に低い傾向でした。

以上の結果から、スコアによる大腸がん検診も便潜血検査を補う点で有効といえます。なお、大腸がん発見者のスコアが低いのは、早期の大腸がんの方が73.5%と多く、自覚症状が少ないためとと考えられます。

郡山歯科医師会より

矯正歯科治療はいつから始める?

最適な治療開始時期とは

医療法人にしむら矯正歯科医院 理事長 西村 則彦

矯正歯科治療を希望される患者様の来院時期は様々です。小学1年生~6年生位までの混合歯列期(乳歯と永久歯が混合している時期)に来院される場合と、すべての永久歯が出そろった中学生以降の永久歯列期(13歳~成人)に来院される場合とがあります。

混合歯列期に来院される場合は、来院時期が最適と思われるケースもあれば、明らかに早すぎるケースもあります。混合歯列期からの治療開始が最適と思われるケースは、反対咬合(受け口の)場合です。特に骨格性(顎骨の大きさ)に問題があるケースについては、将来的に顎の骨を削るなどの外科的な手術が必要となる場合があるからです。それらを避けるためには、小学生の低学年から治療を開始する必要がある方もおられます。埋伏歯(骨にもぐりこもっている歯)でできない歯(ケース)についても、大歯が出てくる9歳頃までに精密検査をお勧めします。歯が出てこない場合は、顎の骨の中で歯と歯がぶつかり合っている可能

性が高いためです。その状態で放置してしまつたために、歯の根っこが削れてしまつているケースも多いからです。

混合歯列期からの治療開始が、明らかに早すぎるケースは、重度の乱杭歯(ガチャガチャ歯のこと)や出っ歯などのケースです。これらのケースは、すべての永久歯が完成する12歳以降に治療を開始するケースが多いです。将来的に口元のバランスなども考慮する必要がある中で、顔の大きさがある程度成人と同じになつたころ治療を開始することをお勧めしています。12歳以降は、60歳頃まで基本的に治療方法は変わりません。

また、混合歯列期から矯正治療を開始しない場合においても、定期的(1年に1回)にパノラマレントゲン写真にて永久犬歯の萌出方向などを観察し、適宜に乳歯の抜歯をすることで、後続の永久歯がより良い環境で萌出できます。歯並びが気になる方は、前歯が萌出開始する7歳~8歳頃に一度チェックをお勧めします。



健康づくり教室

4月 あなたの骨は大丈夫？
ストップ!! 骨粗しょう症

日時 **4月25日(水) 13:30~15:30**
※申込受付: 3月26日(月)から

内容 骨密度測定と栄養指導
放射線技師・管理栄養士の話

参加費 **1,000円**

対象 **20名**



5月 おなかスッキリ
ワンサイズダウン教室

日時 **5月8日(火) 13:30~15:30**
※申込受付: 4月9日(月)から

内容 保健師・管理栄養士の話、
トレーナーの運動指導

参加費 **1,000円**

対象 **20名**



6月10月 バスで行く布引高原ハイキング
青空健康教室

日時 **6月1日(金) 9:30~15:30**
10月5日(金) 9:30~15:30
※申込受付: 6月1日分は5月1日(火)から15日(火)
10月5日分は9月5日(水)から19日(水)

内容 青空の下、楽しく歩いて、
地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチ

参加費 **1,750円**(そばの昼食代含む)

対象 **30名** 応募多数の場合は抽選
集合場所からバスの送迎があります。
雨天時は中止します。



6月 足腰元気に!!
ロコモ予防体操

日時 **6月29日(金) 10:00~11:00**
※申込受付: 5月29日(火)から

内容 トレーナーの運動指導

参加費 **500円**

対象 **20名**



7月 チャレンジコース
健康とヨガ

日時 **7月18日(水) 13:30~15:00**
※申込受付: 6月18日(月)から

内容 アーサナ(ヨガのポーズ)
呼吸法、瞑想

参加費 **500円**

対象 **30名**



9月 若さを取り戻そう!
60代からの10歳若返り教室

日時 **9月19日(水) 13:30~15:30**
※申込受付: 8月20日(月)から

内容 いつまでも若々しく過ごすための食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 **1,000円**

対象 **20名**



あなたの町で健康づくり 地域開催教室

教室内容
10名以上のサークル等のグループでお申し込みください。ワンサイズダウン教室、60代からの10歳若返り教室等の教室を地域出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

申し込み
問い合わせ

郡山市健康振興財団
健康センター(郡山市保健所2階)

電話 **024-924-2911**

時間 **8:30~17:15** 申込受付は8:30からです

初心者歓迎

健康生活応援コース

ワンコイン
500
1回
500円

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。

4月	5月	6月	7月	8月	9月
アライメント(姿勢)チェック	タオル体操	おなかすっきり	転倒予防	ストレッチボール	ボール体操

元気はつらつコース
マシントレーニング

トレーニングマシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったり しっかりコース
貯筋体操

筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくい体をつくろう!

日時
第1・3木曜日
10:00~11:00

太極拳

呼吸に合わせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかな体をつくろう!

日時
第2・4木曜日
10:00~11:00

すっきりスマートコース
エアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく動こう!

日時
毎週火曜日
10:00~11:00

らくらくリラックスコース
アクアビクス

水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時	金曜日	要予約
月	日	時間
4月	13日・27日	10:00
5月	11日・25日	
6月	8日・22日	11:00
7月	13日	
8月	24日	11:00
9月	14日・28日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため**健康チェック**を受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

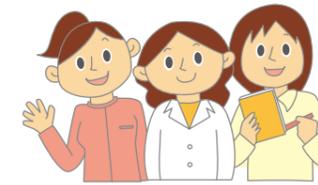
- ・メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

動脈硬化チェック 5,000円

- ・メディカル (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ・ライフスタイル (生活習慣、食生活チェック)
- ・体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!



●要予約: 詳しくはお問い合わせください。 ●電話: 024-924-2911

- 開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
- 各教室は定員の半数で開催となります。
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう

検索

