

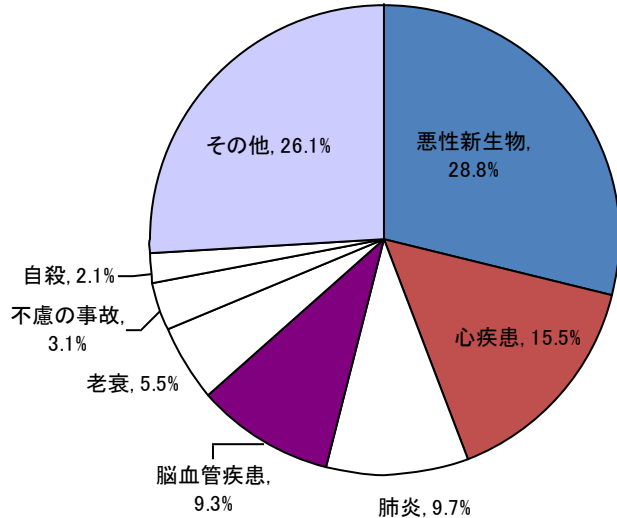
自分の体を知って意識改革

健康測定プログラムのご提案

公益財団法人 枚方体育協会

なぜ健康測定が必要か

主な死因別死亡数の割合(平成 25 年)
* 厚生労働省発表資料



いわゆる生活習慣病で死亡する人が
死因の半分以上を占めている現状で

健康測定は生活習慣を変える第一歩

定期的に健康測定を行い、自分の体を知ることで、生活習慣を変える動機づけ(きっかけ)につながります。

健康を意識すれば・・・

体調がよくなれば充実した気力・体力で
仕事に打ち込める。
さらに健康保険料の削減にも

取り組みへのきっかけづくりを提供いたします

様々な測定種目からオーダーメイド

様々な測定種目をご用意しています

測定No	測定名
1	運動負荷テスト
2	からだのゆがみ測定 
3	体成分分析測定
4	血管年齢測定 
5	コレステロール測定
6	HbA1c測定
7	超音波骨密度測定 
8	両腕血圧血流測定
9	脳年齢測定
10	末梢血液循環測定
11	血流測定
12	疲労度測定

Point

測定は健康運動指導士をはじめ、薬剤師や測定機器専門の測定員などが対応いたします。必要に応じて運動指導士等による運動プログラム提供も可能です。

ご提案いたします

社員に運動をさせたい、運動をしたいけどどうすれば効果的にできるか、生活習慣改善の効果測定をしてほしいなどご要望をいただければ、種目をご提案させていただきます。また、予算も考慮し、最適なサービスをオーダーメイドいたします。

測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.1》運動負荷テスト

測定時間:約30分間

【特色】

中高年になっていきなり運動を行うと様々なリスクがあります。安静時の健診では発見できないリスクがあるからです。この測定を行うことで運動時の心臓や血圧の**リスクの有無**と**個人にあった最適な運動の強さ**を知ることができます

【測定方法】

- Step1 胸に小型心電図計を貼り付け、血圧計を装着します
- Step2 エアロバイクに乗り、ペダルをこいでいきます
- Step3 ペダルの重さが徐々に重くなっていきます
- Step4 体力の限界もしくは心電図や血圧に異変が見られた場合終了します



心電値を計測

胸部に装着

測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.2》からだのゆがみ測定

測定時間:約10分間

【特色】

長年にわたる生活習慣でからだにゆがみが生じている人が非常に多い状況です。

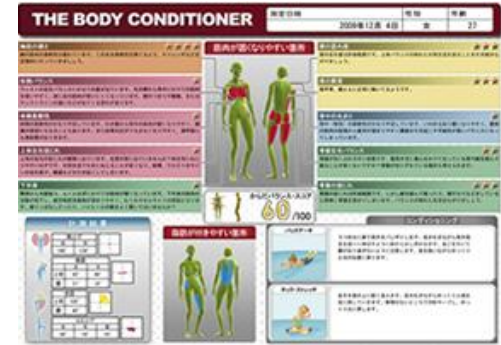
専門トレーナーおよびセンサーを装着した測定でゆがんでいる原因を発見し、改善策を提供いたします

【測定方法】

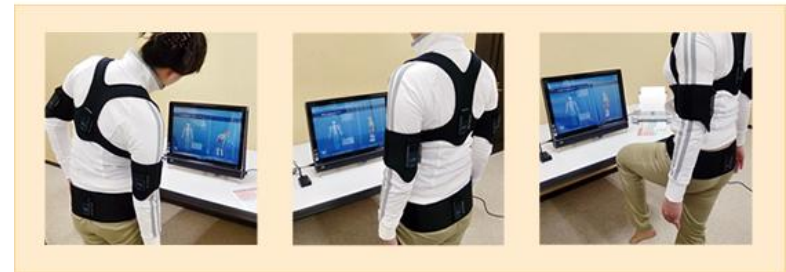
Step1 両腕、背中、腰にベルトでセンサーを装着します

Step2 画面の指示に従い、簡単な動きをします

Step3 レポートが印刷されます



測定結果シート



* オプションでパーソナル指導(60分以内)を行うことも可能です

測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.3》体成分分析測定

測定時間:約5分間

【特色】

「体脂肪率」だけではなく、「部位別筋肉量」「内臓脂肪レベル」など豊富な測定結果がでます。

【測定方法】

素足になり、年齢、性別、身長を設定し、機械に乗るだけで測定できます。



《No.4》血管年齢測定

測定時間:約3分間

【特色】

測定データをもとに、血管年齢と血管点数を知ることができます。

【測定方法】

採血なしで、人差し指をセンサーに入れるだけで測定できます。



測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.5》コレステロール測定

測定時間:約15分間

【特色】

TC(総コレステロール)
HDL-C(善玉コレステロール)
TG(中性脂肪)
LDL-C(悪玉コレステロール)
血糖値を測定することができます。



【測定方法】

中指、もしくは薬指の側面を消毒後穿刺器具で穿刺・採血します。

* 治療中、その他問診結果によっては測定できない場合があります。

《No.6》HbA1c測定

測定時間:約15分間

【特色】

血糖コントロール指数となるHbA1cを測定することができます。
糖尿病や糖尿病合併症の予防・管理に活用できます。



【測定方法】

中指、もしくは薬指の側面を消毒後穿刺器具で穿刺・採血します。

* 治療中、その他問診結果によっては測定できない場合があります。

測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.7》超音波骨密度測定

測定時間:約5分間

【特色】

同じ年齢の方の平均値と比べて骨密度が何%なのか表記されます。

【測定方法】

素足になり、かかとを機械にのせるだけで測定できます。



《No.8》両腕血圧血流測定

測定時間:約5分間

【特色】

両腕の血圧を同時に測定する事で左右の血圧の差を測れます。

また、体の元気度、血管・心臓を含めた循環系を流れる血液の状態が分かります。

【測定方法】

両腕に測定器を巻き、同時に測定します。



測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.9》脳年齢測定

測定時間:約5分間

【特色】

「脳の元気度」(脳がどれだけ疲れやすいか)、「有効活用度」(能力発揮の度合い)などの測定結果がでます。

【測定方法】

1~25までの数字をできるだけ早く押すだけで測定できます。



《No.10》末梢血液循環測定

測定時間:約3分間

【特色】

全身に酸素を運ぶ役割をしているヘモグロビンの濃度、指先の血流量を測定できます。

【測定方法】

採血なしで、センサーに薬指を入れるだけで測定できます。



測定可能種目

* 写真はイメージです

《No.11》血流測定

測定時間:約5分間

【特色】

採血なしで左手薬指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。

【測定方法】

カメラを左手薬指にあてます。



《No.12》疲労度測定

測定時間:約5分間

【特色】

心電と脈波を測定・解析し、自律神経機能の状態(活動とバランス)を評価します。

【測定方法】

測定器を両手で握り、しばらくの間、目を閉じて安静にします。