

# 生活習慣病予防キャンペーン

当センターでは2/3～2/28の1ヶ月間、生活習慣病予防キャンペーンを開催します。  
この機会にご自身の生活習慣について振り返ってみませんか？

**2/19 (水)、2/20 (木) は**

**管理栄養士、健康運動指導士、保健師による参加型イベントを行います！**

＜時間＞9時30分～12時00分

＜イベント内容＞

☆**握力測定 (無料)**

握力は全身の筋肉量の目安になります。

健康運動指導士が効果的な運動についてアドバイスします。

☆**血管年齢測定 (無料)**

指先の毛細血管で血管年齢を測定します。

☆**はかってみよう！砂糖の含有量当てクイズ**

ジュースや甘いコーヒー等に含まれる砂糖の量は…。

☆**あなたは足りている？野菜の1日摂取量**

本物の野菜を使ってチェックしてみましょう！

健診がない方でも  
イベントのみの参加  
大歓迎！



★★★参加して頂いた方にはプレゼントがあります！★★★

期間中、生活習慣病予防に関するパネル展示や、食品サンプルの展示を行っています。  
健診の待ち時間などにぜひご覧ください。

## ～生活習慣病関連オプション検査のご紹介～

**動脈硬化検査  
(5,500円)**

頸部超音波検査と血圧脈波測定をします。  
血管の詰まり具合や血管の硬さを調べます。

**LOX-index®  
(13,200円)**

動脈硬化の状態を数値化し、脳梗塞や心筋梗塞  
の発症リスクを評価します。

**管理栄養士による食事診断  
(1,100円)**

1日の食事内容を分析し、結果に基づいて  
管理栄養士がアドバイスを行います。

**健康運動指導士による体成分測定  
(1,100円)**

2/19.20にイベント参加した方は550円！

体内の水分量・体脂肪量・筋肉量などを詳しく  
調べます。  
健康運動指導士が身体バランスにあった運動  
方法についてアドバイスを行います。

**糖尿病検査 (血液検査)  
(2,970円)**

インスリンの分泌量と効き具合を調べます。