

ロコモ・サルコペニア予防のための健康チェック

1. 対象者

本学教職員のうち希望者

(特に痩せている方や50歳以上の方におすすめします。)

2. 実施日程及び場所

【五十嵐地区】

日程 平成30年7月23日(月)～7月27日(金)

時間 7月23日(月)～26日(木) 9:00～12:00 13:00～16:00

7月27日(金) 9:00～12:00

場所 保健管理センター

【旭町地区】

日程 平成30年7月30日(月)～8月2日(木)

時間 9:00～12:00 13:00～16:00

場所 保健管理センター旭町分室

3. 健康チェック項目

【測定項目】 測定所要時間は、20分程度

①定量的超音波法による骨量測定

②体組成計による筋肉量測定

(※ペースメーカーを使用している方はこの検査は受けられません)

③握力測定

④ロコモ度テスト(立ち上がりテスト・2ステップテスト)

⑤歩行速度

4. 申込み(事前予約)受付

健康チェック希望者は、下記期間内に電話にて事前予約をお願いします。

【受付期間】 平成30年7月9日(月)～7月13日(金)

【受付時間】 9時～12時, 13時～16時

【連絡先】 五十嵐地区 保健管理センター 電話 025-262-6244

旭町地区 保健管理センター旭町分室 電話 025-227-2040

※お申込みの際は、職員番号が必要となります。

※今回の健康チェックは、各会場100名程度の受検を予定しています。

申込み受付期間内に定員に達し次第受付終了となりますので、早めにお申込みください。

※受検の際は、ストッキングは着用せず、動きやすい服装・靴でご参加ください。

ロコモ・サルコペニアの予防のための健康チェック

まずは現在のご自分の骨量や筋肉量を調べてみましょう

<測定項目> (測定所要時間20分程度)

- ①定量的超音波法による骨量予測
- ②体組成計 (InBody770) による筋肉量測定
(※ペースメーカーを使用している方はこの検査は受けられません。)
- ③握力測定
- ④ロコモ度テスト (立ち上がりテスト・2ステップテスト)
- ⑤歩行速度測定

①骨量



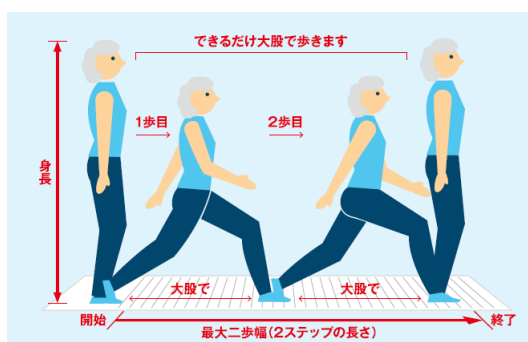
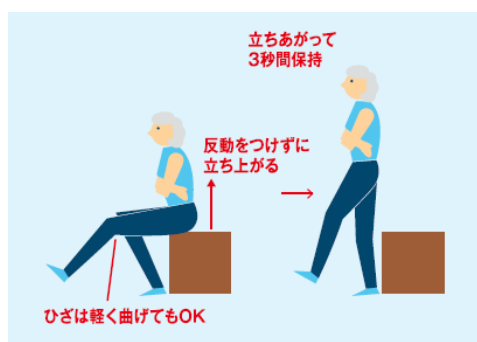
②InBody



③握力



④ロコモ度テスト (立ち上がりテスト・2ステップテスト)



⑤歩行速度



保健管理センターでは、本学教職員の希望者に上記健康チェックを行います。ご興味のある方は是非ご参加ください。

事前予約制のため、希望される方は、下記の期間に受検地区の保健管理センターへお電話ください。

予約受付期間：7月9日(月)～7月13日(金) 9:00～12:00/13:00～16:00

連絡先：五十嵐地区 025-262-6244 旭町地区 025-227-2040