

健診 + 運動指導

健康サポートプログラムのご案内

✓ 健診を受け、医療データをもとに目的に合わせて個別運動プログラムを作成します。

✓ 3ヶ月ごとに効果確認をします。

✓ トレーナーによる運動サポートが受けられます。

こんな方にオススメ!

- ・健康に不安のある方
- ・効果的に運動をしたい方
- ・疾病予防対策をしたい方など

【申 込】 健康プラザ窓口 ※稲城市内医療機関での健康診断結果(1ヶ月以内)をお持ちの方はご持参ください。

【サポート期間】 6ヶ月

【コース/料金】

【コース】	トータル	お手軽コース			
		糖尿病	脂質異常症	メタボ解消	骨粗鬆症
料金 (税込)	17,100円	2,530円	2,890円	6,740円	2,310円

【オプション】	血液一般	生化学検査	骨密度測定	血圧脈波測定 (動脈硬化)	医師面談
料金 (税込)	670円	560円	880円	1,430円	1,370円

運動プログラム作成・運動指導

料金 (税込) 5,100円

※各検査項目は裏面をご覧ください。

【予約案内】

	予約日		曜日		時間	定員
	健診	トータルコース	7日前まで	検査	月曜・金曜	9:00~14:00
体力測定				15:00~16:00		
お手軽コース		7日前まで	平日(水曜休館日を除く)		9:00~16:00	6名
※メタボ解消のみ	14日前まで	5名				
運動指導	健診受診後1週間以降		火曜・木曜・土曜		14:00~16:30 18:00~20:30	1名
医師面談	運動指導日と同日		火曜・木曜		14:00~	1名

※時間は状況により延長することがあります。

検査・体力測定内容詳細

共通事項	ヒヤリング	健康アンケート、食事記録、生活記録の記入、健康運動指導士によるヒヤリング
	身体測定	身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率、筋肉量
	血圧	2回平均値
	心電図	安静12誘導

コース名	内容	項目	詳細	
トータルコース	血液検査	血液一般	赤血球、白血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、血小板	
		肝機能	GOT、GPT、 γ -GTP、総蛋白	
		脂質代謝	総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、non-HDLコレステロール	
		糖代謝	血糖、HbA1c	
		腎機能	クレアチニン	
	尿検査		糖、潜血、蛋白	
	胸部X線撮影		一方向	
	体力測定		握力、垂直跳び、上体起こし、閉眼(開眼)片足立ち、長座位体前屈、全身反応時間、全身持久力	
お手軽コース	糖尿病	血液検査	糖代謝 血糖、HbA1c	
	骨粗鬆症	骨密度測定		超音波骨密度測定
	脂質異常症	血液検査	脂質代謝	総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、non-HDLコレステロール
			肝機能	GOT、GPT、 γ -GTP
	メタボ解消	血液検査	糖代謝	血糖、HbA1c
			脂質代謝	総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、non-HDLコレステロール
肝機能			GOT、GPT、 γ -GTP	
	腹部CT検査		体脂肪面積計測	
オプション	血液一般	血液検査		赤血球、白血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、血小板
	生化学検査	血液検査		血清鉄
	骨密度測定	骨密度測定		超音波骨密度測定
	血圧脈波測定(動脈硬化)	血圧脈波測定		PWV/ABI
	医師面談			医師による検査結果説明