

イベントなどの健康づくりはおまかせ!

# 講師派遣&健康測定

生活習慣病、喫煙、メタリックシンドローム、ロコモティブシンドローム等の予防や改善に関する講座や運動実践、体力測定など。健康測定&ご要望に応じて専門職を派遣いたします。

## 講師派遣

保健師  
管理栄養士  
運動指導員  
理学療法士

## テーマ

詳細は裏面へ

生活習慣病予防  
食生活の基本  
ロコモ・フレイル予防  
介護の備え など

## 基本料金(税込)

11,000円/2時間まで

職種・測定内容によって  
変わります(応相談)

"健康測定"できます

詳細は裏面へ

体組成測定 ◆ 血管年齢

◆ スモーカーライザー ◆ 立ち上がり動作

◆ 握力 ◆ 柔軟性 ◆ 全身反応時間

◆ ロコモ測定 ◆

Let's check the body!



藤沢市保健医療センター  
マスコットキャラクター「サボ犬」

まずはご連絡ください!

0466-88-7311

Fax.0466-86-6065

藤沢市保健医療センター  
公益財団法人 藤沢市保健医療財団  
保健事業課  
☎251-0861  
藤沢市大庭5527-1





# 講師派遣テーマ

保健師	管理栄養士	運動指導員
高血圧について	高血圧予防の食生活	筋力づくり運動
脂質異常症について	コレステロール改善の食生活	腰痛・膝痛予防
糖尿病について	糖尿病予防の食生活	転倒予防運動
慢性腎臓病について	慢性腎臓病予防の食生活	ロコモ・フレイル予防の運動
心疾患について	バランスの良い食事・選び方	ストレッチ講座
脳血管疾患について	健康的にやせる食事	メタボ解消エクササイズ
健診結果の見方	腸活の食事	介護予防運動
禁煙について	ロコモ・フレイル予防の食事	ベビービクス
睡眠と休養	骨粗鬆症予防の食事	リンパトーン(乳がん自己触診)
女性の健康づくり (更年期、子育て世代、尿トラブル等)	運動する人の食事・選び方	ウォーキング指導

理学療法士
●病後のリハビリテーション※
●外傷後のリハビリテーション※
※具体的な疾患も可
●介護の備えシリーズ
・地域サービス活用法
・住まいと環境の整え方
・知っておきたい福祉用具
・介護に関するお金の話
・今すぐできる介護予防
・家族の介護Q&A
●スポーツ外傷予防(障がい予防)

健康・体力測定
体組成測定 ...筋肉量や脂肪量、骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベルなど
血管年齢 ...血管老化偏差値から血管の年齢を推測します(指先で測定)
握力 ...握力計を使って手の握力を測定します (握力は全身筋力を反映するとも言われています)
柔軟性 ...体前屈測定器を使って柔軟性を測定します (若々しい身体は柔軟性から！)
立ち上がり動作 ...立ち上がり動作から足の運動機能の状態を測定します (パワー、スピード、バランス)
全身反応時間 ...圧力センサー付き光反応測定器を使って敏捷性チェック!
スモーカーライザー ...呼気中一酸化炭素濃度を測定し喫煙状況を判定
ロコモ測定 ...立ち上がりテスト、2ステップテスト等から ロコモティブシンドロームの度合いを判定します

その他  
ご要望に合わせて  
調整・ご提案いたします!

藤沢市保健医療センター  
マスコットキャラクター  
サボ犬

