

# サービス及び料金一覧

## 基本サービス（無料）

- 松本ヘルス・ラボオフィスの利用（InBodyや骨密度測定、保健師による健康相談等）
- 「松本ヘルス・ラボだより」の送付
- 協賛店（飲食店、施設）の利用料金の割引等
- スマートフォンアプリ（健康状態の見える化や、健康づくりに関する通知機能）の利用  
→2021年度中に提供を開始する予定です。

## 有料で受けられるサービス

項目		サービスの概要	参加料金 (1回あたり)	
健康チェック	No.1	体力測定（年2回）	基礎的な体力等（血圧、握力、障害物歩行など）を測定	1,500円
	No.2※	血液検査（年2回）	肝機能、コレステロール、腎機能、貧血などの検査	1,500円
	No.3※	尿検査（年1回、2月頃）	「VitaNote」での栄養状態の検査	1,500円
健康プログラム (年12回)	No.4	ラジオ体操プログラム	専門講師とのラジオ体操	300円
	No.5	健康フィットネスプログラム (全体)	リズム体操やラフターヨガ、ストレッチなどの健康プログラム	300円
	No.6	健康講座プログラム	健康に役立つ様々な新しい情報等の講座	300円
その他サービス (都度開催)	No.7	健康フィットネスプログラム (セミプライベートレッスン)	地区の体育施設等でのフィットネスプログラム（格闘技エクササイズ、美ボディエクササイズなど）	300円
	No.8	会員交流サービス	料理教室、バス旅行	都度

**No.1～No.6は、総合健康チェックサービスにお申込みいただくと年間3,000円で利用でき、大変お得です。※ただし、No.2・No.3はどちらかを選択**

※基本サービス、有料サービスを受けるためには会員カードが必要です。