

# 2023年度 下半期健康チェックのご案内

今回より相澤健康スポーツ医科学センター（JAMS）による「**体カドック**」を取入れました。身体のバランスや体幹の状態を知ることができ、講師の先生による簡単なセルフケアのご紹介もあります。

体力測定の内容が大きく変わります

1 日 時：別紙「2023年度 下半期健康チェック申込書」をご覧ください。  
いずれか1つを選択（重複不可）してください。

2 申込期限：1月16日（火）17:00までに、  
①郵送 ②電話（39-1139）③FAX（39-5539）でお申込下さい。  
※注意※ 締切日以降の申込、また当日受付は致しません。

メールでの受付は致しません

## 3 当日の日程（流れ）

時 間	内 容
8:50～9:20	① 総合受付 ② 血液検査
朝食後、順次④へ	③ 血液検査の済んだ方から朝食
9:20～10:20	④ 血圧・腹囲測定など ⑤ 身体測定 ⑥ 握力
10:30～12:00	⑦ストレッチ・開眼閉眼片足立ち ⑧体力測定等（長座体前屈・2ステップテスト・JAMSテスト）



## 4 持ち物・服装

松本ヘルス・ラボ会員証（アプリ会員の方はスマホかタブレット）  
運動着（ボディースーツ、ストッキング不可）・体育館用運動靴・タオル・  
飲み物・朝食（採血の方のみ）・内服薬（ある方のみ）

受付時に必要です！

## 5 血液検査の注意事項

- 前日21時以降、当日採血終了までは、水以外を飲食しないでください。  
※薬を飲んでいる方は主治医にご相談ください。朝はコップ1杯程度の水・お湯をお飲みください。
- 当日は総合受付で受付を済ませてから採血を受けてください。  
採血は9時30分に終了します、9時20分までに必ずお越しください。
- 血液検査終了後、各自で朝食をとってください。（朝食をご持参ください）
- 当日の連絡先：070-1406-9136

コップ1杯は200mlです

## 6 その他

- 基本サービス会員は、参加料金を事前にお支払い頂く必要がございます。  
（体力測定1,500円、血液検査 1,500円）  
→支払場所：松本ヘルス・ラボ 支払期限：2024年1月31日まで（平日のみ 10～17時まで）
- 時間に余裕を持ってお越し下さい、また、進行状況により終了時間が遅くなる場合があります。

基本サービス会員の方はご確認ください！