

2024年度 下半期健康チェックのご案内

前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**」を取入れています。身体のバランスや体幹の状態を知ることができ、講師による簡単なセルフケアのご紹介もあります。

1 日時：別紙「2024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17日（金）17時までに、
①郵送 ②電話（39-1139）③FAX（39-5539）のいずれかでお申込下さい。
※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 握力測定
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） ⑨ ストレッチ・ヘルスケアの紹介

【体カドック】
結果グラフ
“体幹・バランス”



柔軟性 体幹機能 バランス

JAMS

4 持ち物・服装

松本ヘルス・ラボ会員証（LINE・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（必要な方のみ）

受付時に必要です！

コップ1杯は
200mlです

5 血液検査の注意事項

- 前日21時以降から当日採血終了までは、水以外は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

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いただく必要があります。
（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：2025年1月27日まで（平日のみ 10～17時まで）
- 時間に余裕を持ってお越しください。また、進行状況によって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！