

2025年度 下半期健康チェックのご案内

昨年度より相澤健康スポーツ医科学センター（JAMS）による「**体力ドック**」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紹介もあります。

1 日時：別紙「2025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23日（金）17:00までに、

メールでの受付はいたしません。

①電話（39-1139）②FAX（39-5539）でお申込みください。

※注意 ・締切日以降の申込、また当日受付はいたしません。

・12/27～1/4はヘルス・ラボの冬期休暇です。

3 当日の日程（流れ）

●時間に余裕を持ってお越しください。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。

時 間	内 容
9:20～9:50	① 総合受付 ② 血液検査
朝食後、順次④へ ～10:50	③ 血液検査の済んだ方から朝食 ④ 血圧・腹囲測定など ⑤ 身体測定 ⑥ 握力
11:00～12:30	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・ヘルスケア紹介

【JAMSテスト】
結果グラフ
“体幹・バランス”



柔軟性 体幹機能 バランス

JAMS

受付時に必要です。

4 持ち物・服装

松本ヘルス・ラボ会員証（アプリ・LINE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）

5 血液検査の注意事項

① 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。

コップ1杯は
200mlです。

※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。

② 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10時00分に終了します。9時50分までに必ずお越しください。

③ 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）

④ 当日の連絡先：070-1406-9136

新しい規約の詳細に関しましては
HPをご覧ください。

6 参加料金について

年会費制度廃止に伴い
今年度から変更しました。

●詳細は申込書の「参加料金について」の料金表をご参照ください。

●参加料金のお支払いは、「口座引き落とし」または「現金支払い」です。

●申込書の「参加料金支払方法」の該当箇所に記入をお願いします。

●口座引き落とし→事務局で口座登録の有無を確認

●登録あり：3月20日頃に引き落としを予定しています。

●登録なし：事務局から登録手続き方法をお知らせします。

●現金払い→2026年1月28日（水）まで（平日10時～17時）に事務局へお支払いをお願いします。

●支払場所：松本ヘルス・ラボ 松本市中央1-18-1Mウイング1F