

2026年度上半期健康チェックのご案内

健康チェックについて

松本ヘルス・ラボの健康チェックでは、相澤健康スポーツ医科学センター(JAMS)と連携し、現在の体力や身体の状態を数値化する「体力ドック®」を取り入れた測定、血液検査を実施しています。健康チェック後には理学療法士と保健師が個別相談を行い、結果を丁寧に説明します。一人一人の状態に合わせたストレッチや生活習慣の改善方法等、無理なく続けられるセルフケアをご提案し、より効果的な健康づくりをサポートします。

1.実施日時

別紙「[2026年度上半期健康チェック申込書](#)」をご覧ください。








2.申込期限

6月12日(金)17:00まで

電話(0263-39-1139)/FAX(0263-39-5539)でお申し込みください。

3.当日の流れ(日程)

※参加人数により準備運動開始・全体終了時間は前後します。

時間	内容			
9:20~ 9:50	総合受付 血液検査 朝食 ※各自食事会場にてお取りください。			
~10:50	血圧・腹囲測定など 身体計測 握力測定			
11:00~12:30	準備運動・開眼・閉眼片足立ち 体力測定(長座体前屈・2ステップテスト・体力ドック評価) 整理運動			

4.持ち物・服装

松本ヘルス・ラボ会員証(アプリ・LINE会員の方はスマートフォン)→※受付時に必要です
運動着(ストッキング不可)・体育館用運動靴・タオル・飲み物
朝食(血液検査の方)・内服薬(ある方のみ)

5.血液検査の注意事項

①前日21時以降から当日の採血終了までは、水以外を摂取しないでください。

朝はコップ1杯(200ml程度)の水・お湯をお飲みください。

※薬を飲んでいる方は主治医にご相談ください。

②当日は総合受付をしてから採血を受けてください。

※採血は10:00に終了しますので、9:50までに必ずお越しください。

③当日の連絡先:070-1406-9136

6.参加費について

※参加費のお支払いが必要です。(昨年度より変更しました)

💰 体力測定1,500円/血液検査1,500円 (両方受ける方3,000円)

🎁 体力測定・血液検査両方を受けられる方は今年度2月下半期健康チェック参加費無料です。

💱【お支払方法】

参加費のお支払いは「口座引き落とし」か「現金払い」です。

🏧【口座引き落とし】

申込時に事務局にて口座登録の有無を確認します。

登録あり→9月上旬に引き落としします。

登録なし→事務局より登録方法をご案内します。

💵【現金払い】

2026年6月26日(金)まで(平日10:00~17:00)にお支払いをお願いします。

📍 支払い場所:松本ヘルス・ラボ事務所 松本市中央1-18-1 Mウィング1F

7.その他

ご不明な点がございましたら、電話0263-39-1139までお問い合わせください。