

長生きの準備は  
30代から始めましょう。



# アクティブ健診

## 健康寿命を延ばすには筋肉量が大切！

筋肉量と健康には深い関係があり、筋肉量が多いほど寿命が長いというデータがあります。しかし筋肉量は20代をピークに減少し、70代では20代の4割程度になってしまいます。

## アクティブ健診とは？

筋肉量や骨密度など、身体の状態を科学的にチェックするとともに、移動機能の状態を確認するテストを行います。また管理栄養士が日常の食生活などをお聞きし、栄養相談を実施します。

— 30代から正しいトレーニングを習慣化し、筋力の衰えを防ぐことが、長生きの秘訣です —

**科学的にチェックしながら運動習慣をつけましょう！**

## 健診内容

**健診費用** 6,600円(税込)

管理栄養士による栄養相談、  
精密な骨密度検査、筋肉量測定を行います。

【健診実施日時】

月曜～土曜(火曜を除く) 11時30分前後 [予約制]

※運動に適した服装、靴でお越しください。

- 身体計測
- 筋肉量測定(BIA法)
- 骨密度検査(DEXA法 ※レントゲンで測定します)
- 下肢筋力測定
- 立ち上がりテスト(下肢の筋力を調べます)
- 2ステップテスト(歩幅を調べます)
- ロコモ25(質問票…身体の状態・生活状況を調べます)
- 栄養相談(管理栄養士が行います)

## Medical Fitness SHAFT「Karada Reset」体験チケット進呈！

新規オープンした疾病予防運動施設「Medical Fitness SHAFT」にて  
トレーナーのマンツーマン指導で、ツールを使用した  
カラダのセルフケアについて学べる「Karada Reset」コースをお試しいただけます。

  
**SHAFT**  
Medical Fitness