

# 2019 東北町 生き生き産業文化まつり

おもしろ

健康測定



健康づくりはまず自分のからだを知ることから！  
みんなで楽しく測ってみよう！

この度、東北町では下記の日程で「おもしろ健康測定」を開催します。  
血液の状態や体のゆがみなど、カンタンで面白い6種類の測定器をご用意しました。(裏面参照)

自分のカラダについて知ることは、健康づくりの第一歩です。  
ぜひ、ご家族やご友人を誘って健康チェックをしてみませんか。

日時 令和元年 11月2日(土)

受付 9:00~15:00

会場 東北町 上北保健福祉センター

※申込み不要。直接会場へお越しください。

脳活動量測定

認知症予防  
にも!



お問い合わせ：東北町 保健衛生課 ☎0175-63-2001



# 健康チェックメニュー

## 1 脳活動測定 (NeUp)

認知症予防に関わる前頭前野の脳活動量をたった3分でセルフチェックできます。  
脳トレの生みの親でもある東北大学川島教授監修のもと記憶力・注意力・頭の回転速度を調べることができます。



## 2 ストレスチェック

脈拍(心拍変動)を分析することで、簡単に自律神経の状態(交感神経・副交感神経のバランスなど)がわかります。



人差し指を挟んで測定開始。約3分後には結果が出ます!

## 3 血液サラサラ測定

顕微鏡にCCDカメラを取り付けた装置で、薬指の毛細血管や血流の状態を見ることができます。



指を測定器に挟むだけだから採血なしで簡単♪

血液サラサラのためのアドバイスも受けられます。

## 4 貧血測定(ヘモグロビン量測定)「アストリム フィット」

採血なしで貧血チェックができます。ヘモグロビン推定値を測定することで、鉄分やたんぱく質などの摂取状況が分かります。



## 5 骨密度測定

素足で片足を置くだけで骨の強さや骨粗しょう症指数がわかります。



## 6 姿勢測定「ゆがみーる」

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。  
ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。

あなたの姿勢をチェック!

