

企業版！ 健康チェックで生活習慣を見直そう！

お手軽健康チェック

※一般の方もご利用いただけます

会場：岩見沢市自治体ネットワークセンター4階 地域ヘルスセンター

日時：毎週水曜日 12:00～19:00 受付は18:00まで

(祝日・年末年始除く、2019年4月1日～2020年3月(予定)※注)

ツルハ薬剤師が自己採血を担当・北大担当者による健康チェック



食生活・運動
習慣の改善

お手軽健康
チェック体験



下肢筋力測定



自己採血

北海道大学COI
「食と健康の達人」拠点

- ・岩見沢市内の企業に勤めている方
- ・岩見沢市在住の方を対象とした、無料の健康チェックサービスです

測定結果の
確認

保健師等による
健康相談



生活習慣の
相談

食生活調査



体組成測定



健康状態や生活習慣を定期的にチェック！

持続的・継続的に楽しみながら、健康を維持・向上出来る
「コミュニケーション + 健康」の場を創ります！

岩見沢市内の企業さまを対象とした健康チェック（無料）です。企業単位でのご予約を受け付けております。詳細は裏面をご覧ください。

健康ポイント
対象事業
(1ポイント)



「食と健康の
達人」カード
対象事業



岩見沢市内の企業さま・岩見沢市民の皆さまは、全て**無料**で受けることができます

自己採血

自己採血で4～5滴の血液を取り、2週間後に結果をお返しいたします。生活習慣病に関わる13項目（肝機能や腎機能、脂質、血糖）をチェックすることができます。



体組成測定

体脂肪量（内臓・皮下）、筋肉量、基礎代謝量、1日のエネルギー所要量などを計測します。体脂肪量、筋肉量については、部位別評価（胴体、腕、脚）も行うことができます。



下肢筋力測定

イスから立ち上がる時の踏み込む力や速度、ふらつきの状態から、下肢の筋力とバランスを計測出来ます。



もの忘れプログラム

最近もの忘れはありませんか？もの忘れを確認することが出来る、簡単なテストです。タッチパネルとの対話方式で、所要時間は5分程度です。



重心動揺計

カラダのふらつきや、めまい・平衡障害のチェックが出来ます。



栄養調査(BDHQ)

性別	年齢	身長	体重	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	リン	塩素	硫黄
男性	18歳	170.0	65.0	2400	65.0	65.0	240.0	10.0	1000.0	1.0	1.0	1.0	100.0	1000.0	10.0	10.0	1.0	1.0	1000.0	1000.0	1000.0	1000.0	1000.0	1000.0	1000.0
女性	18歳	155.0	50.0	1800	50.0	50.0	180.0	8.0	800.0	0.8	0.8	0.8	80.0	800.0	8.0	8.0	0.8	0.8	800.0	800.0	800.0	800.0	800.0	800.0	800.0

1ヶ月の食生活に関する質問票に回答していただくことで、食事バランスの見直し出来ます。

その他、身長・ 血圧・握力測定も！

お手軽健康チェックの流れ

- ① 地域ヘルスセンターで受付
- ② お手軽健康チェック **測定開始**
- ③ **2週間後**に結果返却・説明
- ④ ご家庭や会社で生活習慣や食習慣の改善を実施
- ⑤ お手軽健康チェック **再測定**

→健康状態の変化を定期的に確認！

北海道大学COIプログラム

お手軽健康チェック

お問い合わせ先：
岩見沢市自治体ネットワークセンター4階
(株)はまなすインフォメーション
地域ヘルスセンター窓口でのみ受付

主催：北海道大学COI 健康コミュニティ
北海道大学、岩見沢市、(株)ツルハ、
(株)はまなすインフォメーション



岩見沢市企業さまの 参加募集中！

企業単位での参加につきましては
お手数ですが、(株)はまなすイン
フォメーション 地域ヘルセン
ター担当 までご連絡ください
TEL：0126-25-8106

「お手軽健康チェック」は北海道大学COI※の研究の一環として行われます。各測定結果は、個人を特定できないように匿名化した上で、研究に使用させていただきます。研究の内容に同意の上で参加していただける方が「お手軽健康チェック」の対象となります。

※COI(Center of Innovation)プログラムは、文部科学省と国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)が実施する産学官連携によって革新的なイノベーションの実現を目指す研究開発プログラムです