

# 大阪市立大学

健康ラボステーション/日本姿勢と歩き方協会 共催

## ～ 健康測定会(1～3月)のご案内 ～

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター、NPO法人健康ラボステーション、一般社団法人日本姿勢と歩き方協会は、生体計測データの収集と予防医学・疾病予防への有用的な活用について検証する目的で共同研究を実施しており、毎月最終水曜日に、各種測定機器を含む「健康測定会」を開催いたします。

**日時：2016年1月27日(水)10時～18時**  
**2016年2月24日(水)10時～18時**  
**2016年3月23日(水)10時～18時**  
**会場：大阪市立大学健康科学イノベーションセンター**  
**(グランフロント大阪 北館 タワーC9階)**

※ 事前予約はウォーキング教室以外不要です。尚、各種測定は混雑時にお待ちいただく場合がございます。



### 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター

自律神経機能(疲労度)測定 (測定時間:5分) 500円

両手の指先をセンサーにあて、心電と脈波を計測・解析し、自律神経機能の状態(活動度とバランス)を評価します。

※オプションでパソコンを使用し、質問に答え、疲れを測定できます。(所要時間10分程度)

**【上記測定に関するお問合せ先：06-6485-0288 (平日 10:00～18:00)】**



### NPO法人健康ラボステーション

【体成分分析】(500円)

体脂肪率、部位別筋肉量、内臓脂肪レベル等を測定

【両腕血圧血流測定】(500円)

両腕の血圧を測定し、左右の差や血液の状態を評価

【超音波骨密度測定】(500円)

かかと(素足)で測定し同年齢の方の平均値と比較

**NEW** 【コレステロール測定】(1000円)

自己穿刺・採血し、コレステロール、中性脂肪を測定

※脂質異常症治療中の他、問診結果によっては測定できません

**NEW** 【HbA1c測定】(1000円)

自己穿刺・採血し、血糖コントロール指数HbA1cを測定

※糖尿病治療中の他、問診結果によっては測定できません



体成分分析測定・超音波骨密度測定は素足で測定となります。(更衣室はございませんので、タイツ・ストッキング着用でのご来場はご遠慮下さい)

**【上記測定に関するお問合せ先：06-6948-5133 (平日 10:00～18:00)】**

裏面へ→



## 一般社団法人日本姿勢と歩き方協会

ウォーキング 教室  
(開催時間：各 40 分 定員 6 名) 各 500 円

性別・年齢問わずどなたでもご参加いただけます。動きやすい服装・靴(スニーカー等)でお越しください。

**注意：会場に更衣室はありません。**

**ウォーキング教室のみ予約が必要です。  
(先着順、お1人1回限定)**

楽しく体質改善、始めてみませんか？

**【上記教室に関するお問合せ・予約先：06-6948-5133 (平日 10:00~18:00)】**

13時~13時40分	姿勢改善
------------	------

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター(「健康見守り隊」)、  
NPO法人健康ラボステーション、一般社団法人日本姿勢と歩き方協会の  
いずれかに会員登録をされている方にお得な情報です！！

♪お得情報♪

毎月開催されます健康測定会で、加入している団体以外の測定等が**2000円分まで無料!**

**(注意：10月からの半期会員は1000円分無料)** 測定内容・測定時期は自由に選べます！！

【大阪市立大学「健康見守り隊」会員の場合】

- 例1
- |                          |                |                   |
|--------------------------|----------------|-------------------|
| 1回、2回<br>1月：骨密度測定+両腕血圧測定 | 3回<br>2月：体成分分析 | 4回<br>3月：ウォーキング教室 |
|--------------------------|----------------|-------------------|
- 例2
- |              |                |                            |
|--------------|----------------|----------------------------|
| 1回<br>1月：骨密度 | 2回<br>2月：体成分分析 | 3回、4回<br>3月：体成分分析+ウォーキング教室 |
|--------------|----------------|----------------------------|
- など、組み合わせ自由！  
会員についての詳細は各団体のホームページでご確認ください。

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター <http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/>

NPO法人健康ラボステーション <http://kenlab.net/>

一般社団法人日本姿勢と歩き方協会 <http://shisei-aruku.com/>

### 【大阪市立大学 健康科学イノベーションセンターアクセス方法】



- ①JR 大阪駅からグランフロント大阪南館(タワーA)へ
- ②2階連絡デッキを北館(タワーB)へ進んでください
- ③タワーB入口そばのエスカレーターで1階に下り、タワーCへ進んで下さい。(エレベーターの場合「北2」にて1階へ下りてください)
- ④ナレッジプラザを進むと右前方にタワーC オフィス入口(ガラス自動扉)があります
- ⑤入口から奥に進み、右手側Bのエレベーターにお乗りください
- ⑥B(低層階用)エレベーターで**9階**に上がって下さい
- ⑦フロアを半周すると到着です