人間ドックに新しいオプションが加わりました

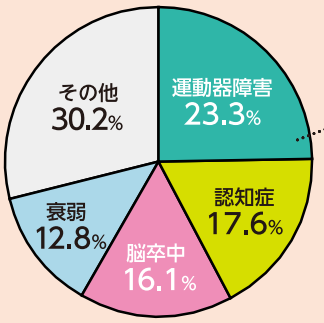
# 筋肉・歩行力検査

単に長生きするのではなく、自立した元気な長寿を誰もが望んでいます。これには、病気の早期発見だけではなく、筋肉・歩行力を健やかに保つことが重要であることが分かってきました。人間ドックによるがんや生活習慣病の発見に加え、健康長寿のための、新しいオプション検査のご案内です。

## 健康寿命を阻害する3大要因

- 筋力や歩行力の低下
- 認　知　症
- 脳　卒　中

介護が必要となった主な原因




政府統計の2019年国民生活基礎調査データより引用

筋力や歩行力の低下と関連する運動器障害が原因

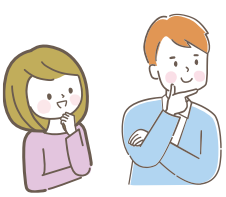
## 筋肉・歩行力検査を受けると…

6つのテストと体成分分析装置※を用いて、あなたの歩行年齢や身体能力・体組成（筋肉量や体脂肪量等）がわかる

**ロコモティブシンドローム**（筋肉・骨・関節の障害による移動機能の低下）**サルコペニア**（加齢による筋肉量の低下）の度合いがわかる

あなたに合った歩行・身体能力を改善させる運動メニューがわかる

※体成分分析装置を用いた検査は、ペースメーカー・除細動器・埋込型心電計の挿入がある方は、受けられません。



年代問わず、若年の方でも
筋力・筋肉量の低下が起きていることがあります
いつまでも元気で長生きするために
定期的に筋肉や歩行力の状態をチェックしてみましょう！

# こんな方におすすめです

- ☑ いつまでも自分の足で歩きたい。
- ☑ 最近、足腰が弱くなったと感じる。
- ☑ 健康のために運動をしたいが、膝や腰に不安があって、自分にあった運動がわからない。
- ☑ 定期的に足腰のチェックをしたい。
- ☑ 隠れ肥満のチェックをしたい。
- ☑ 足腰に自信はあるが、客観的測定をしたことがない。
- ☑ 筋力に自信があるので、筋肉量の採点をしたい。

**お申し込み** **事前予約制** ※先着順　お電話にてお問合せください

04-7099-1115　月～金　10:00～16:00
土　10:00～12:00　※祝日除く

**測定時間** 約40分間

※検査内容・終了の状況によりお待ちいただく場合がございます。

**オプション料金** ￥5,500（税込）

**推奨検査間隔** 中高年の方：年１回、若年の方：５年に１回

**お願い** 正確な数値を測定するために動きやすい服装・履き慣れた動きやすい靴をお持ちください。（スカート・サンダル・ヒールはご遠慮ください）

**スポーツメディカルドック**

積極的にスポーツをする方、スポーツによる痛みや怪我を予防したい方、パフォーマンスを上げたい方は、スポーツメディカルドックコースがお勧めです。

※人間ドックとは別日での予約となるため、詳しくはお電話にてお問合わせください【04-7099-1115　（月～金10:00～16:00　土10:00～12:00）】
※祝日除く

K2022-053　2022.6