

# けんこうそくていかい じっし し ～健康測定会の実施のお知らせ～

あなたの<sup>からだ</sup>身体は健康ですか？チェックしてみよう！

じっし び れいわ ねん がつ にち すい よてい  
実施日：令和7年1月16日(水) 15:30～16:30(予定)



## ベジチェック

センサーに手を数十秒かざすだけで推定野菜摂取量がわかる！

みなさんはしっかり野菜食べていますか？厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量は350gです。野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいて、生活習慣病の予防にもつながります。



## のうねんれいそくていき 脳年齢測定器

タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳の機能年齢をチェック！

「脳は年齢とともに劣化する」と言われていましたが、知性や経験が脳の衰えを防ぐことがわかっています。いつまでも若いものですね。10代はまだ若いからと言っても、脳の動きは鈍っているかもしれません。

白ころから活発に脳を働かせて脳の老化防止に努めましょう。



## じりつしんけい 自律神経(ストレス)チェック

指先にセンサーを装着するだけで測定できる！

みなさん自律神経は乱れていませんか？

自律神経は生命維持のため、24時間休まず身体の中で活動しています。寒暖差やストレスなどで、気づかいうちに自律神経が乱れているかもしれません。

なんか最近調子が出ない、、、そんな人はぜひ自律神経チェックしてみてください。

