

# スポーツドックのご案内

## スポーツドックの目的

- ご自身の身体機能の把握
- 運動習慣の獲得

ポイント

## 運動の主な効果

- ✓ **短期効果**  
睡眠の質改善、血圧低下、不安の軽減
- ✓ **長期効果**  
認知症予防、うつ予防、糖尿病予防、骨粗しょう症予防

## 内容

ドック当日と3か月後に体カテストを行います

### ドック当日

- 体カテスト
- 運動のアドバイス



- 運動開始！
- 運動量UP！

### 3か月後

- 体カテスト
- 血液検査

※体カテスト内容：筋力、柔軟性、持久力、バランス、体組成など

スポーツドック実施日：火曜、木曜（午後）

スポーツドックの所要時間：40分程度

費用：18,700円（税込）

※スポーツドックは基本コース等と組み合わせるオプションです。単体での受診はできません。

本件に関するお問い合わせ先：03-5802-1553（人間ドック受付）