

血管年齢測定

みなさんの生活習慣病や疾病予防対策として、積極的な健康づくりの意識改革と知識を高めるための取り組みが必要です。

健康により関心を持ち、健康増進のための取り組みを継続的に行うきっかけとしましょう!!みなさんの参加をお待ちしております。

日時：令和5年5月19日(金) 10:00~20:30 20日(土) 10:00~16:00
会場：3階トレーニングジム内にて実施

健康チェック

血管推定年齢チェック

わずか18秒で分かる血管老化度!

血管の老化は、動脈硬化を引き起こし、重大な疾患につながる可能性があります。年齢だけでなく、生活習慣も血管の老化には大きく関わります。自覚症状のないままに進行するため定期的な測定をお勧めします。

血管年齢とは…

動脈壁の弾力性からみる血管老化度の目安です。生活習慣の見直しや、運動効果の確認、健康意識の向上に役立つ健康指標です。

実施内容



一般に若い人の標準的な波形は深いb波と浅いd波を持ちます。動脈が老化するにつれ、b波は浅くなり、d波は深くなっていきます。

Informational poster titled "あなたの血管年齢を測ろう" (Let's measure your vascular age). It includes a registration form and a table explaining the pulse wave components (a, b, c, d) and their relationship to vascular age.

Informational poster titled "生活習慣病の予防と健康づくり" (Prevention of lifestyle diseases and health promotion). It provides tips on diet, exercise, and stress management to improve vascular health.

注意 結果はあくまでも健康状態の目安として、今後の健康づくりにお役立て下さい。