

# ヘルスチェック 健康 Get!

開催日時：2019年5月19日（日）  
9：00～15：00

場所：千葉科学大学  
マリーナキャンパス  
看護学部棟（6号館）



## イベント内容



- ★いろいろな測定 血圧・血管年齢・骨密度・握力・体脂肪率・体重・尿検査
- 頸動脈エコーによる動脈硬化の有無
- ★健康相談
- ★お肌の相談（肌の水分量・肌のかさつきなど）

元気な方も、体調が気になる方も健康チェックをしてみませんか？

千葉科学大学 看護学部・薬学部・危機管理学部は

皆様の健康サポーター！

学生が測定のお手伝いをします。

どなた様も、どうぞお気軽においで下さい。

測定の際、素足になって頂くため、楽な服装でお越し下さい。



# ヘルス チェックでどんな事がわかるかな？

## 骨密度（骨波形指標）

骨密度は45歳くらいから加齢と共に減少します。適度な運動、日光浴によって、いかに維持するか、また減少量を抑えるかが重要なポイントになります。骨波形指標は、骨密度と関連しており、手首で測定できます。骨折予防からも、是非、骨密度（骨波形指標）を知り、食事・運動などを見直す機会として下さい。

## 血管年齢

血管年齢は、手指の爪の血液量の変化から血のめぐりの状態を年齢で表しています。末梢血液循環は、血管の柔らかさ、硬さが影響しています。運動や、食事の改善で血管年齢が若くなることが分かっています。コレステロールが高い方、血圧が気になる方、運動不足の方はお試しください。

## 尿検査

人は血液に含まれる老廃物を尿として排出しています。尿検査は様々な病気になることで尿中に本来排泄されない物質を検出することができます。例えば、尿中に蛋白や糖がみられる場合は、腎臓の病気や糖尿病の可能性が考えられます。今回、この他にも様々な項目を測定しますので、この機会に調べてみましょう。

**看護の日って？** 公益社団法人日本看護協会 HP より

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日（5月12日）にちなみ、1990年に制定されました。それ以前の1965年から、国際看護師協会（本部：ジュネーブ）は、この日を「国際看護師の日」に定めています。



看護学部棟（6号館）

## ～アクセス～

★JR 銚子駅からバス  
千葉科学大学行き（約10分）  
マリナキャンパス下車（210円）

★銚子電鉄 外川駅より徒歩15分

〒288-0025 千葉県銚子市潮見町15-8

