

# ヘルスチェックルームを 利用してみませんか

保健管理・総合相談センター 保健管理部門 臨床検査技師

**武田早苗** (たけだ さなえ)

保健管理・総合相談センターでは、徳島大学の学生・教職員の皆さんの、自己管理による健康増進を支援するため、常三島地区のヘルスチェックルームに様々な機器を設置しております。

## お気軽にご利用ください。

### 身長・体重計

大学に入り、一人暮らしを始めた方、家に体重計はありますか?実家と違い、一人暮らしの家に体重計がないという方は少なくありません。

日々の体重測定は、健康管理の第一歩です。急激な体重の増減は重大な病気のサインである可能性もあります。体重の変化を確認し、適正な体重を維持したいものです。



### 血圧計

血圧は一日の中でも変動が大きいものです。血圧が高めの人や、血圧が気になる人は定期的に測定することをお勧めします。



### 視力計

目が見えにくくなってはいませんか?利用者の中には免許更新前に測定している人も多いようです。



### ランニングマシン

天候に左右されず有酸素運動ができます。利用する際はけが防止のためサンダルやクロックスではなく運動靴をお願いします。



### 体組成計

今一番人気がある機器です。腕や足の筋肉バランスや体脂肪が多い場所など、グラフにして分析します。理想的なカラダづくりのための必要な筋肉量や適正体重、メタボチェック、基礎代謝量までわかります。



### マッサージ機

ゆっくりリラックスしていただくために周りから見えずがないように設置してあるため、認知度が低いですが、リピーターは多い機器です。

**その他の機器** 動脈硬化の検査や貧血の検査、肺機能検査などの測定機器が予約制で利用できます。興味のある方はスタッフにお声かけください。

