

人生を豊かに生きる…キーワードは“健康”

# 石引よろず保健室

なんでも健康相談 金沢大学・のうか不動産 CoLab

よろず保健室って？

## 理念

大学が地域に貢献する「開かれた大学」

## 目的

地域住民と教員・学生とが交流し、地域に根ざした健康増進科学を創る

## 活動内容

1. 各種健康測定
2. 健康に関する各種教室

よろず保健室は金沢大学医薬保健研究域が開いています。

市民の皆様と教員・学生が交流することで、地域に根差した健康増進科学を創っていくことを目的にしています。衣食住のどこからでもアプローチできる健康について一緒に考え、行動してみませんか？



### \* サービス内容 \*

健康に関する各種測定、健康体操、健康教室

### \* スタッフ \*

医師、看護師、保健師、作業療法士、保健室サポーター

定期的に測定することで健康維持・増進の目安とすることができます。

- ・ 血圧測定（日常生活での血圧を把握できます）
- ・ 骨密度（同性・同年代の平均と比べられます）
- ・ 体脂肪（肥満のタイプまでわかります）
- ・ 筋肉量（全身の筋肉のバランスがわかります）
- ・ 握力（握る力がわかります）
- ・ ピンチ力（指先のつまむ力がわかります）
- ・ 足指力（歩行時に必要な足指の力がわかります）
- ・ 下肢筋力（膝を伸ばす、曲げるときなどの筋力をみます）

※健康測定希望の方は、予約が必要です。

ご希望の方は日時調整いたしますので、ご連絡の上、ご相談ください。

## 保健室開室時間

木	
予約に応じて随時	13:00~14:30
健康測定 ※要予約	健康体操教室 (第1・2・3木曜日、変更の可能性あり)
担当：須釜、青木 他	担当：菊池 他

## 保健室の場所・お問い合わせ先

### 所在地

金沢市石引2-6-10 宇野ビル2階

※駐車場がないため自家用車でのご来室はご遠慮ください。

[大きな地図で見る](#)

共同研究：株式会社苗加不動産（→<http://www.noka.co.jp/>）

### お問い合わせ

電話・FAX：076（265）2541

〒920-0942 金沢市小立野5-11-80 金沢大学医薬保健研究域保健学系