

奈良県

ようこそ!

橿原

健康ステーションです!

県では、健康寿命日本一をめざし、誰でも、気軽に、健康づくりを開始し、実践できる拠点として、「奈良県健康ステーション」を開設しました。

買い物のついでにお立ち寄りください!

開設場所：近鉄百貨店橿原店 6階 駐車場側入り口前

開設時間：原則店休日を除く午前10時から午後7時まで

※ただし「活動量計2週間体験」の受付は午後5時終了です。

健康ステーションってどんなところ?

健康チェックコーナー

最新の健康機器で気軽に健康チェックができます。

体組成計 体重・筋肉量・
体脂肪率

血管年齢計

骨健康度測定器

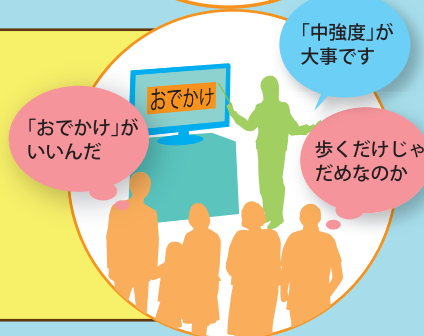
血圧計



おでかけ健康法紹介&交流コーナー

日常生活の工夫で取り組める「おでかけ健康法」を紹介します。

ミニ健康講座や交流会も開催予定



「活動量計」体験しませんか

日々の歩数や中強度の歩行時間がわかる「活動量計」を2週間貸し出します。体験後、あなたの「おでかけ健康度」とこれからの目標を「診断」します。※貸出数には限りがありますのでご了承ください。



奈良県
健康ステーション

めざせ健康寿命日本一



健康サポーターが
あなたの健康づくりをお手伝い

活動量計体験者の方の中から、「おでかけ健康法」を実践していただく「おでかけ健康モニター」を募集します。詳しくは、サポーターまで!