

奈良県

ようこそ!

王寺

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。

開設場所：リーベル王寺東館5階（JR王寺駅徒歩スグ）
北葛城郡王寺町久度2丁目2番1-501

開設時間：月・火・木・金・土の午前10時から午後4時まで
※水・日・祝日は休み

※ただし「活動量計2週間体験」の受付は午後3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

筋肉量が
少ないわ...

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

「中強度」が
大事です

「おでかけ」が
いいんだ

歩くだけじゃ
だめなのか

「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!

