

## ご自身の歩行年齢をご存知ですか？

歩行姿勢は年齢とともに変化していきますが、現在、歩行年齢が実年齢より高い方が増えています。

歩行年齢を若く保つことが、未来の健康状態を良好なものに変えていきます。

健康寿命延伸のために、歩行年齢を測定しましょう。

平日限定オプション

# 歩行年齢測定検査



このような方におすすめします

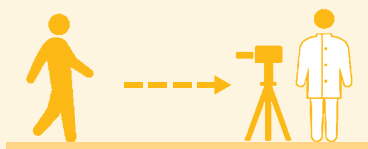
- ▶ 健康の **維持増進** に取組みたい
- ▶ 歩き方、ウォーキングの **改善点** が知りたい
- ▶ 膝や腰に **負担が少ない歩き方** を知りたい
- ▶ **転倒予防** の対策が知りたい

料金

**1,650円** (税込)  
(税抜価格 1,500円)

### 検査の流れ (10~15分)

6メートルの距離を  
3Dセンサに向かって歩き、  
歩行姿勢を測定

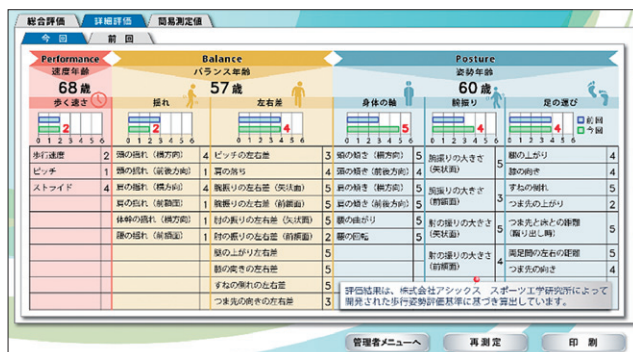


理学療法士が測定結果を基に  
改善方法や推奨運動メニューを  
アドバイス

※ 6メートルの歩行に杖や歩行補助具が必要な方は測定できません。

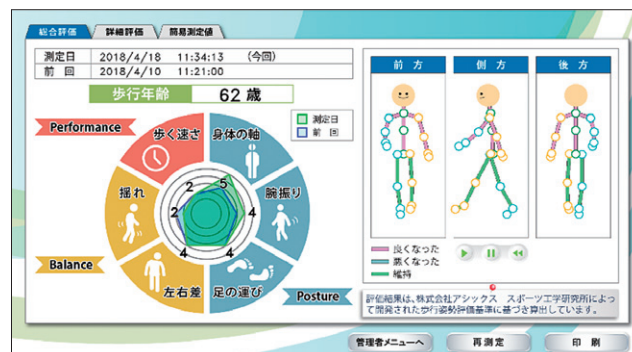
### 歩く姿勢に関する36項目測定

速度、バランス、姿勢などを測定します。  
改善すべき点が細かく分析されます。



### 年齢と性別に応じた基準で点数化

前回の結果と比較もできます。  
どれだけ改善されたか一目瞭然です！



“弱っている箇所” “元気な箇所” を一目で把握でき、改善ポイントがわかります

お申込み

事前予約が必要ですので、電話でお申し込みください

倉敷中央病院附属予防医療プラザ

TEL 086-422-6800