

奈良県

ようこそ！

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・体脂肪率・
筋肉量

血管年齢計

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
ダメなのか



「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



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！