



金沢大学医薬保健研究域附属
健康増進科学センター

平成23年4月改変

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

無料です

金沢大学・のうか不動産 CoLab

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・学生とが交流することで、地域に根ざした健康増進科学を創っていくことを目的としています。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

健康相談、健康に関する各種測定、健康体操、健康教室

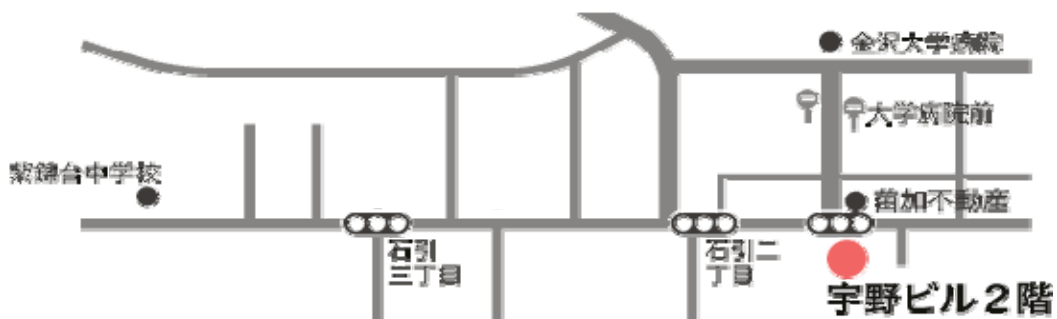
スタッフ

看護師、保健師、作業療法士、理学療法士、保健室サポーター

開室時間：曜日により異なります（裏面を参照）

場所：金沢市石引2-6-10 宇野ビル2階

地図



駐車場がないため自家用車での来室はご遠慮ください

問い合わせ先



〒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

電話: 076(265)2541
FAX: 076(265)2541
Email: kenkou@mhs.mp.kanazawa-u.ac.jp
<http://www.well-pro.jp/yorozu/index.shtml>



よろず保健室では、健康に関することを気軽にご相談いただけます。また、ご自身または家族や職場スタッフの健康維持・増進・管理にご利用ください。金沢大学の学生や教員、サポーターがお待ちしております。看護師、保健師、リハビリテーションスタッフが健康に関する相談にのります。個人情報を守りますのでご安心ください。もちろん無料です。

保健室開室時間

	月	火	水	木	金
13~14時					
14~16時	各種教室	健康相談 健康測定 ※要予約 (出張可)	健康相談 健康測定 ※要予約 (出張可)	リハビリ相談 健康体操 担当：清水	健康お肌づくり教室 担当：繁田

(平成23年4月改変)

月曜日：健康に関するテーマで教室を開催します

テーマは適宜ポスター等でお知らせします

火曜日、水曜日：保健室または出張での健康相談、健康測定を行います（予約制）

木曜日：リハビリに関する相談と健康体操を行います

金曜日：健康なお肌をつくるための知識について実践を通してご紹介します

健康測定

保健室では以下の項目を測定して健康を知ることができます

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

項目	
血圧測定	日常生活での血圧を把握できます
末梢血液循環	指先の血流でわかります
骨密度	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	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、曲げるなど
認知検査	怖いけれども試してみませんか？
体力テスト	ゲーム感覚で楽しくやってみましょう
心の健康、ストレスの程度	ストレス対処力がどれくらいあるのかわかります

※健康相談・健康測定希望の方は、予約が必要です

開室時間以外での希望の方はご連絡の上、ご相談ください

予約・お問い合わせ（金沢大学健康増進科学センター内） 電話番号076（265）2541