

# アシックスヘルスケアチェック参加者募集

あなたのカラダは何歳!?

「健全年齢」を計測してみませんか

要予約  
参加費  
無料

## 第1回目計測日

所要時間:一人 30分程度  
時間ごとに申し込みを受け付けますので、  
申込時にご希望の時刻をお伝えください

令和6年11月10日(日)9:30~15:00

11月11日(月)9:30~15:00

## 第2回目計測日

1回目・2回目の両方での計測となります

令和7年2月16日(日)9:30~15:00

2月17日(月)9:30~15:00

対象者:18歳以上の志摩市民

定員になり次第  
締め切ります

定員:各日60人(30分ごとに3~4名)

申込締切:令和6年10月25日(金)

場所:サンライフあご1F

申込・問合せ

志摩市健康推進課

TEL:0599-44-1100

詳しくは裏面を  
ご覧ください

# ASICS HEALTH CARE CHECK

アシックスヘルスケアチェック



アシックスヘルスケアチェックは、一人一人の「健全度」を  
見える化＝数値で表わす「健康寿命」の延伸を目的とした健康プログラムです。

「脳」「体力」「歩行」などの総合的な健康状態の測定から健全年齢を評価。アシックス独自のアルゴリズムにより  
分析された詳細なデータとそれに合わせた個別のトレーニングメニューを専用のアプリでご提案いたします。

STEP  
1

## AHCC<sup>※</sup>測定

歩行能力・体組成・体力・ストレス・認知機能の  
5つの要素を7つの項目で測定。

1. 加速度解放測定
2. 体組成測定
3. 認知能力テスト
4. 閉眼片脚立ち・握力測定・5回椅子立ち上がり
5. 柔軟性測定
6. 歩行による測定
7. 問診による全身持久力測定

※AHCC: ASICS HEALTH CARE CHECKの略



STEP  
2

## 評価／予測

現在の心身の健康度を総合的に評価した「健全  
年齢」、将来の健康寿命を予測します。



STEP  
3

## 提示／実践

無理なく継続可能な、個別の健康増進  
プランをご提示し、実践していただき  
ます。



※アプリ内のトレーニング動画は、無料でご利用いただけます。  
(AHCCを測定された方)  
オンラインフィットネスは別途有料プログラムとなります。  
詳しくは、WEBでご確認ください。

実際に

約4カ月の運動実践により  
健全年齢が統計的に有意に改善!



※明市(SCBH)実証事業より  
「60歳以上 24人測定結果」2021/11/5～2022/2/28

## 専用スマートフォンアプリ



ASICS  
WELLNESS  
CONSULTANT  
アシックスウェルネスコンサルタント

1 ASICS HEALTH CARE CHECKの  
結果をアプリ上で確認可能に



2 測定結果に応じてカスタマイズした  
「あなたにおすすめの運動プラン」  
を提案



3 アプリ内ポイント・ランキング・ミッションで  
楽しく運動を続けられる



ダウンロードはこちらから



iPhone

Android

アシックスヘルスケアチェックは  
健康経営をサポートいたします。

アシックス独自の健康増進メソッドが、健全年齢<sup>®</sup>を評価して  
正しい気持ちに導きます。トータルな健康管理によって健康  
経営<sup>®</sup>に関するお悩みの解消をお手伝いさせていただきます。

※健全年齢とは、アシックス独自の基準の健康年齢総合評価指標  
特許取得済(日本特許第6914296号)  
※「健康経営<sup>®</sup>」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



アシックスヘルスケアチェックは  
理想的な健康サイクルをつくります。

さまざまな測定から詳細なデータを取得し、健全年齢<sup>®</sup>を評価。  
一人一人に合った健康増進プランをご提示。生産性の向上、職場  
環境のさらなる改善を図り、健康経営の推進をお手伝いさせてい  
ただきます。

企業別の従業員の診断結果を総合的に診断する「企業別診断」も実施しています。



## アシックスヘルスケアチェックに関するお問い合わせ

株式会社アシックス ヘルスケアチェック営業部

- 東京オフィス 〒136-8585 東京都江東区新砂3丁目1番18号
- 関西オフィス 〒662-8577 兵庫県尼崎市潮江1丁目3番28号

測定事業の詳細はこちら  
<http://ahcc.asics.com>

アシックスヘルスケアチェック



**asics**

sound mind, sound body