未来の自分への、今日からの備え

名桜大学「やんばる版プロジェクト健診」

2026年度やんばるコホート健診

参加費無料

日　程 2026.11.20 金・21 土

受付時間 7：00 ～ 11：00（30分ごとの予約枠）
※一人あたりの所要時間は2時間程度

会　場 名桜大学 北部生涯学習推進センター

対象者 北部12市町村に在住で40歳以上69歳未満の方
※本健診は2年ごとに継続してご参加いただくコホート健診です。（2026→2028→2030→2032年）

定　員 500 名（2日間合計）

測定項目

項目	内容
骨密度	骨に含まれるミネラル量を測定し、骨の健康状態を確認します。
体組成測定	体の脂肪・筋肉・水分量など、体の構成を詳しく調べます。
ベジチェック	手のひらから、日々の野菜摂取レベルを推定します。
脈波	血管の硬さ・詰まりを調べ、動脈硬化の進行度を確認します。
エコー	超音波で脂肪肝や動脈硬化の可能性を簡易チェックします。
体力測定	握力・柔軟性・歩行など、全8項目で身体機能を判定します。
体内糖化度検査	老化物質であるAGEsの蓄積量を測定し、老化の度合いを調べます。
内臓脂肪	内臓脂肪計で腹囲と内臓脂肪面積を測定します。
問診	生活習慣・食事・飲酒・運動などに関するアンケートです。
その他	身長・体重・血圧・血液検査など各種測定を行います。

※記載の測定項目は一部です。内容は予告なく変更となる場合があります。

あなたの健康を「見える化」

骨・血管・筋力・体組成など、ふだんの健診では測れない項目を一度にチェック。今の体の状態を数値で知ることが、未来への第一歩です。

無料で充実の検査項目

通常なら数万円相当の検査が**すべて無料**。2時間で全項目を測定でき、結果は後日ご自宅にお届けします。

家族の安心にもつながる

自分の体を知ることは、家族と元気に過ごす時間を守ること。2年ごとの継続参加で、変化の兆しを早期に発見できます。

お問い合わせはこちら

☎ 0980-51-1555

電話受付時間：平日9:00～17:00
名桜大学 総務企画部地域連携研究推進課
（やんばる版プロジェクト健診事務局）

WEB予約 ▶

SNS ▶

@MEIO_CHIREN

※本プロジェクトは、国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）「共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）」の採択事業として、弘前大学と連携して実施しています。

やんばるコホート健診　参加ガイド

当日の流れ

※7:00でご予約の場合の一例です（予約は30分ごとの枠）

7:00 **受付開始**
受付票・同意書の確認、受付番号をお渡しします。

7:00〜 **各種測定**
体組成・骨密度・脈波・エコー・血液検査など順番に測定します。

測定後 **健康相談（希望者のみ）**
希望者は健診結果の相談も可能です。

約2時間 **終了・退場**
全測定終了後、結果は後日郵送でお届けします。

よくある質問（FAQ）

Q. 予約なしでも参加できますか？
A. 事前予約制です。
定員に達し次第締め切りとなりますので、お早めにご予約ください。

Q. 家族も一緒に受けられますか？
A. 対象年齢（40〜69歳未満）で北部12市町村在住の方であれば、ご家族もお申込みいただけます。

Q. 費用はかかりますか？
A. 参加費は無料です。
交通費等は自己負担となります。

Q. 途中で帰ることはできますか？
A. 可能ですが、全項目の測定をおすすめします。
所要時間は約2時間です。

Q. 結果はいつわかりますか？
すぐに結果が出る項目については、当日の結果表をお渡しします。詳細な項目については、健診後約3〜4か月で、ご自宅に結果報告書を郵送いたします。

Q. 「コホート健診」とは何ですか？
A. 同じ方を2年ごとに追跡し、体の変化を長期的に把握する健診です。メタボ対策だけでなく、ロコモ・認知症・寝たきりの予防にも役立ちます。

参加の流れ

STEP① 今すぐ予約
QRコード（推奨）
または電話で予約

▶

STEP② 資料の記入
予約後、資料をお届け
ご記入のうえ当日持参

▶

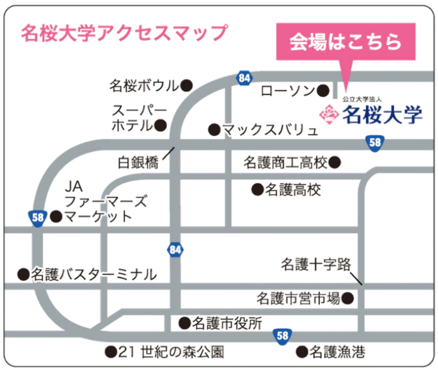
STEP③ 11/20・21 健診当日
会場で各種測定を実施
（所要約2時間）

! 申込後に、キャンセルや日時の変更を希望される場合は、**11月10日（火）まで** に連絡してください。

アクセス

名桜大学 北部生涯学習推進センター
〒905-8585 名護市字為又1220-146

- 駐車場あり（会場向かい）
- 公共交通：名護バスターミナルからタクシー約10分


名桜大学アクセスマップ
会場はこちら
公立大学法人
名桜大学
名桜ボウル
スーパーホテル
ローソン
マックスバリュ
84
58
白銀橋
名護商工高校
名護高校
JA ファーマーズマーケット
名護バスターミナル
名護十字路
名護市営市場
名護市役所
21 世紀の森公園
名護漁港