（一財）MOA健康科学センター

すこやか★便り

No.10

2026年10月15日
発行

発行所　（一財）MOA健康科学センター　〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10
TEL 03(5421)7030　FAX 03(6450)2430　https://www.mhs.or.jp

こころと体の健康チェック

2021年に東京療院でスタートして以来、年間約800名の方に体験いただいている「健康チェック」のご案内です。病気の発見ではなく、日頃の生活習慣を見直し、より健やかな毎日を送るためのアドバイスやきっかけづくりを目的としています。

「健康チェック」とはどんなものですか？





病気の有無を診断する検査ではありません。ご自身の今の体の状態やストレス度を知り、運動・食事などの生活習慣を改善して健康増進や予防に役立つ参考データとしてご活用いただくことを目的としています。健康が気になる中高齢者だけではなく、若い人もお気軽に体験できます。若い頃から健康に関心を持つことは、病気予防やリスクの低減につながります。
現在、①血管年齢、②肩こり度、③骨密度、④自律神経ストレス度、⑤肺年齢、⑥脳機能年齢の6項目を計測できます。

まず、①血管年齢計測では何がわかりますか？





血管の状態、血液の流れ方、ストレス状態を「年齢指数」で評価します。実年齢より10歳以上高い場合は、食習慣や運動習慣の見直しをおすすめします。

測定方法：椅子にリラックスして座っていただき、指先にセンサーを取り付けます
所要時間：約1分、 **推奨頻度**：毎週
料　　金：100円



肩こり度計測はどのように行いますか？





2種類の筋硬度計を使い、両肩の表面と深部の筋肉の硬さを測定します。筋肉が硬い場合は肩が凝っており、ストレスが高い可能性があります。数値が高めの場合は、適度な運動や浄化療法がおすすめです。

測定方法：椅子にリラックスして座っていただき、地肌に直接機器を当てて測定します
所要時間：約2分、 **推奨頻度**：毎週
料　　金：200円



キリトリ線

100円割引券

健康チェックを100円分割引で体験できます。また、賛助会員に限らず、ご家族やお友達に渡しても使用できます。

骨密度計測について教えてください。

賢助会員

研究員

踵（かかと）の骨の丈夫さを測定します。数値が低いと骨がもろく骨折しやすくなっている可能性があるため、運動や食事内容の見直しが大切です。

測定方法：靴下を脱ぎ、左右どちらかの踵を測定します
所要時間：約2分、 **推奨頻度**：半年に1回
料　　金：300円



自律神経ストレス度計測ではどんなことがわかりますか？

賢助会員

研究員

心拍のゆらぎを特殊な方法で解析し、交感神経と副交感神経のバランスを算出します。これにより肉体疲労度、ストレス度、ストレス抵抗力が分かります。数値が気になる方には、浄化療法やお花の体験をおすすめしています。

測定方法：椅子にリラックスして座っていただき、指先にセンサーを取り付けます
所要時間：約5分、 **推奨頻度**：月に1回
料　　金：500円



肺年齢計測はどのように行いますか？

賢助会員

研究員

肺活量などを測定し、肺の機能を年齢指数で評価します。実年齢より高い肺年齢が出た方は、禁煙や運動習慣の見直しが必要となります。

測定方法：口にセンサーを加え、口呼吸をして測定します
所要時間：約3分、 **推奨頻度**：半年に1回
料　　金：500円



脳機能計測とはどのようなものですか？

賢助会員

研究員

タブレット画面上で数種類の認知機能テストを行い、反応時間を測定して年齢指数で評価します。年齢指数が高く出ても疾患に直結するわけではありませんが、日常生活に美術文化活動を取り入れることで脳機能の活性化が期待できます。

測定方法：タブレット画面にペンや指先で触れて回答します
所要時間：約10分、 **推奨頻度**：毎週
料　　金：無料



いつ健康チェックを行っていますか？

賛助会員

毎週2回実施しております。基本的に水曜日と木曜日ですが、諸事情によって変更することがあります。詳細はホームページ、あるいはLINE友達にご登録いただけたら、確認できます。

研究員

健康チェックはどこで行っていますか？

賛助会員

東京療院新館1階セミナールームあるいは本館1階エントランスで実施しています。詳細はホームページ、あるいはLINE友達にご登録いただけたら、確認できます。

研究員

実際に健康チェックを体験された方は、どのような目的で体験され、満足されていますか？

賛助会員

アンケート調査を行ったところ、「満足」と答えた人は70%で、「やや満足」と答えた人は20%でした。合わせると90%の方が満足しておられます。健康チェックを体験される理由は、「自分自身の健康状態を知るため」と答えた方が80%でした。そのほかに「楽しいから」、「健康チェックに興味があったから」、「町の健診やクリニックなどで測れない計測項目があるから」、「健康チェックの料金が安いため」と答える人もいらっしゃいました。



研究員

健康チェックを通して、健康増進に繋がるできごとがありましたか？

賛助会員

50代女性は「ストレスに弱かったので、リラックスできる時間を意識するようになり、骨密度の増やし方を医師に聞いて、努めて歩くようになりました」と答えられました。50代男性は、「適切な水分摂取、運動習慣が健康チェックの結果に影響すると実感でき、より良い生活習慣の継続の動機づけになっています」と答えられました。20代女性は、「これまで自分の健康状態を気にすることはなかったけど、自分の身体に関心をもつきっかけとなった。」と答えられました。このように、健康チェックが健康意識の動機づけや、ライフスタイルを変えるきっかけとなり、健康増進に繋がっています。

研究員

お得に体験できる方法はありますか？

賛助会員

以下の3つの方法で、無料体験や割引をご利用いただけます。

1.LINEお友達登録

- 登録するだけで200円分の無料体験をプレゼント。
- ポイントを5ポイント貯めると100円分の無料体験券がもらえます。
- 毎月の健康チェックのスケジュールを送信　（LINE友達のQRコード）

2.賛助会員へのご入会（年会費 5,000円）

- 血管年齢（100円）・肩こり度（200円）：毎回無料
- 骨密度（300円）：年に1回無料
- ※月に2回程度お通いいただくと、十分に元がとれるお得な会員制度です。

3.研究へのご協力

- 当院で実施中の「こころと体のストレスチェックに関する研究」にご協力（被験者登録）いただける方は、自律神経ストレス度計測（500円）と肩こり度計測（200円）が無料になります。
- 年間最大6回まで無料で体験可能です。（※詳細は研究員にお尋ねください）

研究員

東京療院（品川）まで気軽にいけるところに住んでいない場合、出向して健康チェックを実施していただくことは可能ですか？





出向して、健康チェックを行うことができます。例えば、市川市のハピネスクラブと毎年連携して健康チェックやセミナーを行っています（詳細はニュースレターすこやか便りNo.4参考）。もし、ご依頼される場合は、下記の連絡先に相談してください。ただし、スケジュール調整の関係で依頼日の1か月前にはご連絡ください。

連絡先：（一財）MOA健康科学センター
TEL.03-5421-7030

ホームページ問い合わせQRコード ➡



賛助会員の皆様にとって、もっと身近な健康チェックとなるように努めさせていただきます。
今後ともよろしくお願い致します。

◇◇◇「賛助会員」入会のご案内◇◇◇

年会費（1口）
個人会員　5,000円
法人会員50,000円

●お申込み・お問合せ先
（一財）MOA健康科学センター賛助会員事務局
TEL 0557(86)0663
FAX 0557(86)0665
賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧になってください。

団体（法人）会員さまのご紹介

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

伊豆箱根鉄道株式会社
住所／〒411-0803
静岡県三島市大場300
TEL／055(977)1201

末広温泉
住所／〒547-0034
大阪府大阪市平野区背戸口2-1-19
TEL／06(6703)5356

株式会社SANKEI
住所／〒063-0869
北海道札幌市西区八軒9条東4-1-20
TEL／011(709)7811

医療法人財団 玉川会
住所／〒108-0074
東京都港区高輪4-8-10
TEL／03(5421)7089

明成警備保障株式会社
住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL／0557(84)2405

株式会社エム・オー・エー商事
住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL／0557(84)2611

公益財団法人 岡田茂吉美術文化財団
住所／〒413-8511
静岡県熱海市桃山町26-2
TEL／0557(84)2511

医療法人社団 六翠会
住所／〒661-0043
兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16
TEL／06(6431)6941

Ducks field
住所／〒567-0009
大阪府茨木市山手台7-1-8
TEL／072(649)1132

一般社団法人 MOA自然農法文化事業団
住所／〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋1606-2
TEL／0558(79)0999

株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス
住所／〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階
TEL／0557(84)2055

医療法人財団 瑞泉会
住所／〒981-3135
宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目3-8 東北療院2階
TEL／022(739)8035

医療法人財団 愛和会
住所／〒564-0053
大阪府吹田市江の木町16-6 愛和会ビル2階
TEL／06(6388)0160

エスティメート株式会社
住所／〒047-0017
北海道小樽市若松2-7-20
TEL／0134(25)8525