

アスリート健診だより

2025 年度アスリート健診のご案内

アスリート健診とは、天理大学の体育会系の部活動に所属する大学生アスリートの皆さんの健康管理と体力強化を目指して、天理よろづ相談所病院臨床検査部の協力のもと特別な健康診断を行っています。検査内容は、赤血球数や白血球数、蛋白、血糖、肝臓や筋肉に多く含まれる酵素、尿酸、脂質など血液・生化学検査 30 項目、InBody を使った体組成（骨格筋量、体脂肪、水分量など）の測定と日常のトレーニングや食事摂取に関するアンケート調査を実施しています。

報告書には、一人ひとりの検査結果についてコメントを付記して作成しています。2024 年度は可能な限り対面にて、報告書の見方や生活で気を付けてほしいことなどを、お話ししながら報告書を返却させていただきました。学生の皆さんにはぜひ健診に興味を持っていただいて、自分のコンディショニングに活用して欲しいな思います。

（健診について気になることなどがあれば気軽に連絡してください。メールを下されば、個別で対応します。連絡先：tast@sta.tenri-u.ac.jp）

健診の流れと雰囲気

採血



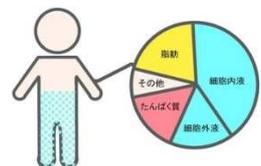
末梢血検査用と生化学検査用に約 7 mL 採血します。
ヤクルト 1 本が 65 mL なので、約 1/10 量です。
献血とは違ってごく少量なので安心してください。
採血にかかる時間も 2, 3 分で終わります。



InBody（体組成測定）



からだの中の水分量を測定します。
皆さんが 1 番気になる、骨格筋量が身体の部位ごとに数値で表されます。
他にもタンパク質量、ミネラル量、体脂肪量などが測定されます。
測定時間は 15 秒です。



アンケート調査

QR コードを使って、グーグルフォームのアンケートを答えてもらっています。
内容は健診の問診票にある内容や、部活動ごとに階級やポジション、トレーニングや食事内容について聞かせてもらっています。健診結果の解釈に大切な情報になります。
所要時間は 10 分くらいです。

