



自分の体を知ることからはじめよう

皆さんは、自分の体重や体脂肪率・筋肉量、血圧などを把握していますか。自分の体のことでも意外と知らないことが多いのではないのでしょうか。町では、1日の野菜摂取量が測定できる「ベジチェック」、体の部位別の筋肉量などが分かる「インボディ」の測定会を実施します。この機会に、自分の体を知り、改善へとつなげていきましょう（「こおり健康ポイント」対象事業です）。

健康測定会のご案内

ベジチェック出張測定会

代表者は事前予約をお早めに！

期間 10月18日(月)～31日(木) ※平日のみ
9:00～16:30

内容 サロン、団体、企業などに健康福祉課職員が出向き、ベジチェックの測定を実施します。

申込先 希望者は、希望する日時を電話で申し込みください。
健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

役場での測定会

どなたでも測定できます！

期間 11月1日(月)～15日(木) ※平日のみ
9:00～16:30

内容 役場1階 健康福祉課窓口前

申込先 インボディ・ベジチェックの測定

日曜健康測定会

さまざまな体験ができます！

日時 11月6日(日) 9:30～16:00

場所 屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」

内容 同日開催する健康イベントに合わせて実施する測定会です。健康イベントではストレスチェックやビタミンスムージー試飲、健康相談、フットマッサージなど、さまざまなヘルスアップが体験できます。

Point
2

筋肉・脂肪量を確認 インボディ

体成分を分析できる装置です。素足で機械に乗り、両手で取っ手を握って約1～2分待つだけで、腕や足など部位別の筋肉量や内臓脂肪レベル、体脂肪率などが分かります。また、たんぱく質・ミネラル量も把握でき、栄養改善にも役立てられます。



Point
1

野菜摂取量が分かる ベジチェック

ベジチェック（カゴメ株式会社）という機器に、手のひらを数10秒のせるだけで、1日におよそ何グラムの野菜を摂取しているのかがその場で確認できます（皮膚のカロテノイド量を測定し、推定野菜摂取量を算出するものです）。



Point
3

あなたは合格点？ 健康グッズプレゼント

ベジチェックやインボディを測定した人には、健康グッズをプレゼント。W特典として、測定結果が下記の基準を超えた人には、さらにプレゼントがあります（数に限りがありますので予めご了承ください）。

----- W特典基準 -----

- ベジチェック 8.0以上
(野菜1日350g以上※)
- インボディ 測定 80点以上

※腎機能が低下している人は、カリウム制限が必要な場合があります。カリウムは、生野菜や果物に多く含まれますので、摂り過ぎに注意が必要です。

第1回健康測定会の様子



測定者数
ベジチェック 105人 (8.0以上 17人)
インボディ 72人 (80点以上 9人)

ポイ活で一石二鳥！ 健康と地元産品を手に入れよう

健診やがん検診、いきいき百歳体操などに参加すると、健康ポイントが付与されます。貯まったポイントは、地元産品や健康グッズと交換できます。

健康ポイント 50ポイント (カード1枚) ▶ 地元産品・健康グッズと交換

※人間ドック、歯科検診、がん検診などを受けた人は、健康福祉課 健康増進係へお知らせください。
※50ポイント (カード1枚) が貯まり次第、健康福祉課の窓口で交換できます。



広告