



測定のスズメ「健康測定会」 第19回

測って健康！自分の体を知ろう

皆さんは、体重や血圧を日々測定していますか？「測る」ことで、自分の体をよく知り、健康づくりにつながる事ができます。町では、10月から、1日の野菜摂取量が測定できる「ベジチェック」と、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の状態を知り、生活を改善することで、健康な未来を過ごしましょう。

体の状態を知ることが健康への第一歩

健康づくりを始めるには、まずは自分の体の状態をきちんと知ることが大切です。とりあえず運動を続けている、何となく健康的な食事を心掛けていてというだけで終わりにしていませんか。それらの取り組みが自分の体にどのような影響を与えているか、定期的に体の状態を測定し、体調の変化を把握しておくことが重要です。

身近な測定として、自宅で日々体重や血圧を測ったり、年に1回の特定健診で体の健康状態を確認したりしている人も多くいると思います。今回は、役場で測定できる、野菜摂

取量が分かる「ベジチェック」と体成分を分析できる「インボディ」について紹介します。どちらも測定に時間や費用がかからないという気軽さがありながら、より細かく正確に体の状態を確認することができます。

現在測定すると、健康グッズや地元産品がもらえるキャンペーンも行っています。ぜひこの機会に測定会に参加して、体の状態を知り、さらなる健康増進に努めましょう。

ベジチェックで野菜摂取の充足度を確認

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取目標量は350g以上。これに

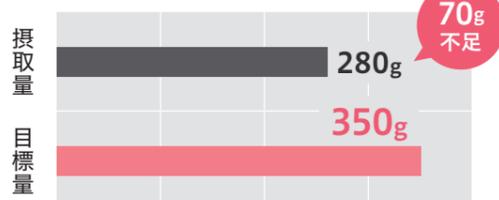
対し、日本人の平均野菜摂取量は約280gで、約70gの野菜が不足していると言われています。実際に、野菜は十分足りていると思っている30〜40代の社会人のうち、本当に野菜が足りている人はわずか5割。95割は野菜を摂ったつもりになっていないことがわかりました。

そんな把握しづらい自分の野菜摂取量を推定できる機器が、カゴメ株式会社が開発したセンサーが皮膚のカロチノイド量を測定し、独自のアルゴリズムで算出することで、120段階の野菜摂取レベルと6段階の推定野菜摂取量の2つの結果を表示します。採血で体を傷つけることなく、

手のひらを機械に当て、数十秒で測定が完了します。利用者がその場ですぐに結果を見ることができ、とても便利です。昨年測定会を実施し、「自分が普段どのくらいの量の野菜を摂っているか分かって良かった」と大好評でした。今年も左記のとおり測定を行いますので、野菜摂取の充足度を知り、生活習慣病の予防に役立てましょう。

また、健康福祉課職員が機器を持参して測定する「出張測定」も行います。希望する団体などは、健康増進係へ電話（☎582-1133）で問い合わせください。

図1：日本人の平均野菜摂取量



上記が1日あたりの野菜摂取量です。国が推奨する目標量と比べて、約70gの野菜が不足していることがわかります。

令和元年度 国民健康・栄養調査（厚生労働省）

インボディで体成分を詳しく分析

インボディは、体成分を分析できる装置です。体成分とは、人間の体を構成する成分のことで、水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪の4つの成分に大きく分けられます。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、これらの数値を測定することができます。腕や足といった部位別の筋肉量や内臓脂肪レベルなど、目に見えない体の中の状態がわかります。また、たんぱく質やミネラルの量も把握できるので、栄養改善にも役立てられます。

インボディは、健康福祉課窓口で常時設置していますので、役場にお越しの際に、ぜひ気軽に測定してみてください。測定結果をもとに生活習慣の改善に取り組み、再び測定して体の変化をその都度確認するなど、将来に向けた健康づくりに役立てましょう。

※ペースメーカーが入っている人や妊婦は測定できません。
※金属性部品が埋め込まれている人は、筋肉量に誤差が発生しますが、参考値として利用できます。

Point 2

筋肉・脂肪量を確認 インボディ

インボディに乗るだけで、腕や足など部位別の筋肉量や内臓脂肪レベル、たんぱく質やミネラルの量など、目に見えない体の中の状態を詳しく確認できます。



いつ測れるの？

- 日時 平日いつでも測定できます
9:00～17:00
- 場所 役場1階
健康福祉課窓口

Point 1

野菜摂取量が分かる ベジチェック

ベジチェックでは、自分の野菜摂取量を測定することができます。センサーに手のひらを数十秒当てるだけで、直近2〜4週間の食生活の野菜充足度がわかります。



いつ測れるの？

- 日時 10月8日～11月5日
9:00～17:00（平日のみ）
- 場所 役場1階 町民ロビー
健康福祉課窓口

check

測定した人に、健康グッズをプレゼント！

ベジチェックやインボディを使って測定した人には、「万歩計・オリジナル反射たすき」をプレゼントします。さらに、W特典として、測定結果が下記の基準を超えた人には、「地元産品」もお渡しします。

W特典 ▶ 野菜1日350g以上・インボディ測定結果が80点以上

※品物は、数に限りがありますのでご了承ください。
※「こおり健康ポイント」対象事業となりますので、ポイントも貯まります。
カードを忘れずにお持ちください。新規参加者も大歓迎です。

