

令和6年8月8日

参加人数
19名

女性
のための

いろいろ測定会!

～骨・筋肉・血圧 あなたは大丈夫?～

を札幌健康支援室で開催しました。



普段測定する機会の少ない“骨や筋肉”等ご自身のカラダの状態をチェックしました。それぞれ機器を使用したことで、カラダの状態が数値化され、生活改善に向けた良いきっかけになったようです。

当日の流れ

- 体組成計測定
- ▼
- 血圧測定
- ▼
- 骨健康度測定
- ▼
- ロコモ度チェック
- ▼
- ベジチェック
- ▼
- 野菜計量測定
- ▼
- 健康栄養相談
(希望者のみ)

体内年齢、
若くてた!!



スゴイ!

「体組成計測定」他測定ブースにはそれぞれ担当がおり、質問しやすい雰囲気でした。

思っていたより難しい…。
筋トレしなきゃ



体験して
良かったもの
1位
(アンケートより)

「ロコモ度チェック」
約40cmの椅子から勢いをつけず片足で立ち3秒静止。できたら次は30cmの高さでチャレンジ!(写真は30cmの台)

「骨健康度測定」



5段階で評価
カルシウムの摂取も大切ですね。

「野菜計量測定」



これくらいかな、あれっ?
多かった…。

350gを予想して測ってもらいました。多く見積もっている方が大半でした。

今回の体験をこれからの生活の参考にしていただければ幸いです。
ご参加いただきました皆さまありがとうございました。

全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室 協力:株式会社SHARE

