

どけんぽ福岡健康支援室です

# 「自分のカラダを知り、 楽しく運動を始めよう！」

令和6年10月から11月にかけて  
株式会社竹中工務店九州支店様にて体験型イベントを実施しました。

## 1回目の測定会(10月18日)

体組成測定では思っていた  
以上に筋肉が落ちていること  
がわかった(参加者より)



**体組成測定** ... 体重だけでなく、体の部位ごとの筋肉量・体脂肪率・  
筋質点数も確認

**体力チェック** ... 閉眼片足立ち、2ステップテスト、片足立ち上がりで、  
下肢筋力やバランス力を確認

**個別相談** ... 健康運動指導士や保健師・管理栄養士と1か月間取り  
組む内容を相談

1か月間 体組成計測定 & 運動に取り組みました

タニタヘルスリンク健康管理アプリHealthPlanet

## 2回目の測定会(11月18日)

ほぼ全員歩行能力  
(2ステップテスト)が向上!



参加者のお悩みに合わせた体操や運  
動の方法を健康運動指導士から伝授。  
「辛い運動じゃないから続けられる！」

StepUpで社員の健康増進！！

Step ①  
体組成測定  
体力チェック  
で現状を知る！

Step ②  
個別面談で目標設定！

Step ③  
会社での取組で  
運動継続！

「会社で健康づくりに取り組みたい」というご相談は福岡健康支援室まで ☎ 092-534-2530