

開催報告

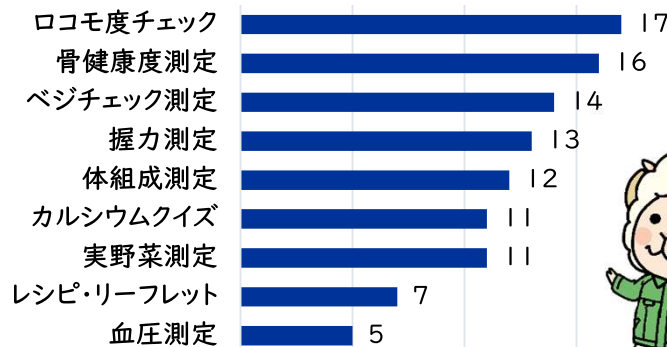
いろいろ測定会！ ～骨・筋肉 あなたは大丈夫？～



令和7年7月17日（木曜）札幌健康支援室 会議室にて開催いたしました。
元気なカラダを維持するために大切な“骨・筋肉”等にかかわる
いろいろな測定を行いました。

女性
19名参加

体験して良かったと思うもの（複数回答可）
（実施後アンケートより）（人）



「骨健康度測定」

超音波を用いて骨の硬さや密度を測定し、5段階で評価。



「2ステップテスト」
歩幅のチェック



「立ち上がりテスト」
下肢筋肉のチェック



「握力測定」

全身及び下肢の
筋力・筋量を反映。
18kg未満は赤信号！



「体組成測定」

筋肉量、筋質点数、推定骨量、
体内年齢等の測定

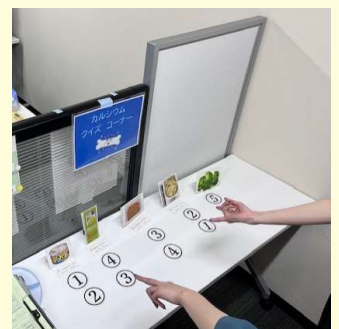
「ベジチェック測定」



「実野菜測定」



一日に必要な野菜の量为目标を選び、
その後測定。なぜか多めになる傾向が…。



「カルシウムクイズ」

カルシウムを多く含んでいるのは
どれかな？順番を付けよう。



ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。
体験後、筋力をつけるための運動やカルシウムの摂取等
生活改善に取り組んでみようと思った方が多くいらっしゃいました。
これからも皆さまの元気なカラダ作りを応援します！



主催：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