

令和7年7月31日～8月1日

全国土木建築国民健康保険組合 仙台健康支援室

出張

体力測定会を開催しました

岩手県久慈市の2事業所52名の方にご参加いただきました。
測定結果を見て「生活改善したい」と答えた方が測定前よりも
増え、食事や運動への関心の高まりが窺えました！

健康チェックで、今の身体を知ろう！



ヘルスアップチャレンジ 助成金を活用して、従業員の皆様に
「骨を丈夫にする食材セット」を配布した事業所様も♪

ベジチェック



握力測定



筋質測定



骨密度測定



転倒リスク
チェック



いきいき
健康体操



参加者の方々からは

- *自分が思っていたほど体力もなければ骨密度もさほど高くなかった
ので、転倒リスクも含めて体力づくりをしなければと思いました。
- *自分の現状を知ることができたので、参考に改善します。
- *楽しくできました。

などのお声をいただきました

皆様の会社でも
測ってみませんか？



仙台健康支援室では、健康づくりのお手伝いをしています