

参加
無料

10年後の元気な
身体を目指して!

150名
限定

60才から80才までの

体組成・体力 測定チャレンジ

甲佐町民なら事前予約をいただき、
どなたでも参加できます。

自分の
内臓脂肪・体脂肪
筋肉量・骨量が
10分で分かる!!



自分の体を知って
これからの事を一緒に
考えてみませんか?

2023

9/13・14・15
水 木 金

受付時間:(午前の部) 9:30~11:00 (午後の部) 13:30~15:00

総合保健福祉センター「鮎緑」多目的ホール

測定内容:体組成・筋力・バランス測定

事前予約制

【申し込み・お問合せ先】

甲佐町役場 健康推進課 ☎096-235-8711

予約期間:7月26日(水)~8月4日(金) 受付時間 平日8:30~17:00

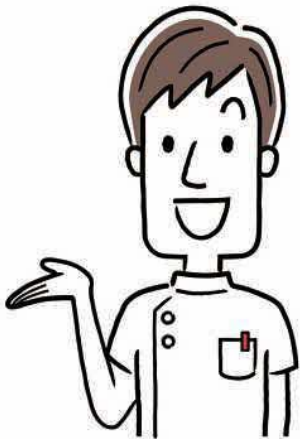




自分を調べよう！（目安5分）

以下の項目を測定し、自分の体の中身の事やパフォーマンス能力を調べることができます。

- 筋肉量・脂肪量測定
- 筋力測定（75歳以上もしくは希望者）
- バランス測定（75歳以上もしくは希望者）
- 健康相談



自分を知ろう！（目安5分）

専門職が個別に結果を説明し、一人一人に合った生活アドバイスを行います。

筋肉量と脂肪量から分かる健康づくりの方針

筋肉量 多		脂肪量 多	
脂肪量 少	健康的な体組成 筋肉多く 脂肪少ない 【将来のリスク】 ✓加齢に伴う筋力低下 ✓転倒	将来危険な体組成 筋肉多く 脂肪多い 【将来のリスク】 ✓節痛・関節変形 ✓心疾患・脳血管疾患	脂肪量 多
	骨折リスク高い状態 筋肉少なく 脂肪少ない 【将来のリスク】 ✓寝たきり ✓骨折（足・手・背骨）	重症化リスク高い状態 筋肉少なく 脂肪多い 【将来のリスク】 ✓変形性（膝・腰）関節症 ✓心疾患・脳血管疾患	
筋肉量 少			



どの状態かによって
対策は変わります。
ライフスタイルに合わせて
無理なく実践できることを
一緒に考えていきましょう！



自分を変えよう！（後日開催）

測定結果を受けて、自分を変える取り組みを希望される方へ10月から短期集中（期間限定）の教室を開催します。

※集団教室での有償ボランティアも募集しています。詳細は受付時にお尋ねください。



60～70才向け

ボディリメイク教室

脂肪でこじれた身体をRebody!

75才～向け

アクティブシニア実践教室

5年、10年後も元気な身体を作る!

注意事項

- ・ペースメーカーを体内に入れている方は筋肉量・脂肪量の測定ができません。
- ・治療中の方は直近の検査値が分かるものをご持参ください。
- ・発熱や咳など風邪症状がある方、体調不良の方は参加をお控えください。
- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください。

予約時間メモ

.....
..... 月 日
..... 時 分 ~ 時 分