



体組成計を活用した健康づくりをしよう

●体組成計とはどういうものか

体を構成する成分には、大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などがあります。これらの組成成分を体組成といい、体組成計は、体に微弱な電流を流し電流の流れにくさを示した値と年齢や性別、身長といった情報を組み合わせ、体脂肪率や内臓脂肪レベルといった各数値を算出しているものです。

そのため、体重や体脂肪を測るだけでは分からない自分の体組成のバランスを確認していくことが、健康管理にも役立ちます。

●体組成計を測定することのメリットとは

体を構成する成分を測定しているため、脂肪量や筋肉の量を測ることができます。脂肪が多すぎたり、筋肉量が少なすぎたりといった体の構成成分バランスが乱れると生活習慣病や体調の乱れにつながっていきます。

生活習慣病の代表的疾患である糖尿病と、高齢者におけるサルコペニアやフレイルとの関連性について米国の研究では、糖尿病患者と非糖尿病患者を比較したところ、糖尿病患者において骨格筋力低下が認められ、フレイルを呈するリスクが1.52倍という報告があります。また、体脂肪率や骨格筋量指数を用いて評価したサルコペニア

肥満では、性別に関係なく要介護状態に移行しやすいといった結果や歩行能力障害や転倒のリスクが高まることが認められています。

体組成計を利用すれば、体重計や体脂肪率では分からなかった「筋肉量の低下」や「基礎代謝の減少」、「内臓脂肪の増加」などに気付くことができ、それらの変化に気付くことで、健康の悪化や間違ったダイエットを防ぐことができます。

●生涯自分らしく過ごすために

このように、高齢者糖尿病を含めた生活習慣病の予防や治療にも、総合的な機能評価や体組成評価を定期的に行い、それらの結果に応じた運動の実践や、食事生活を見直す等の予防対策に役立てられます。

体組成は、町総合保健福祉センター内の町フィットネスセンターで測定できます。また、町でも年に1回体力測定と体組成測定会を実施しています。これからも自分らしい生活が過ごせるよう、年1回の測定を実践してみましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

甲佐町フィットネスセンター

健康の未来は、足元から！体組成&筋力測定会

日常の動作に欠かせない「下肢の筋力」は、加齢とともに衰えやすいため、維持・強化が重要です。

そこで、フィットネスセンターでは、体組成測定と下肢筋力測定を実施します。健康な未来のために、まずは「足元の筋力」をチェックしてみませんか？

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

● InBody 測定：筋肉量や体脂肪率などを測定し、ご自身の体の状態を数値化

● CS30測定：椅子から立ち上がる動作を30秒間繰り返し、下肢の筋力を測定

● 実施期間：6月10日(火)～6月29日(日)

● 測定可能時間

平日・土：11時30分～15時／16時～19時30分
日・祝：11時30分～15時／16時～16時30分

● 測定料：550円(税込)

※事前にご予約いただくとスムーズに測定できます



▲ InBody 測定をしてみませんか？

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？ 応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

見本



広報 こうさ ちゃん (1歳)

お父さんの名前

お母さんの名前 (〇〇区)

1歳になりました！

みーんな大好きだよ！

今回はご応募がありませんでした。

見本のように、お子さんの写真と
メッセージを掲載します☆引き続き、みなさんからの
ご応募をお待ちしています！

6月・7月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

6月19日(木) 午前10時

7月17日(木) 午前10時

+7か月児健診

6月19日(木) 午前9時30分

7月17日(木) 午前9時30分

+11か月児健診

6月19日(木) 午前9時

7月17日(木) 午前9時

+1歳6か月児健診

7月8日(火) 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

6月20日(金) 午前9時20分

+3歳児健診

7月8日(火) 午後1時10分

●6月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター(電野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月)	身体測定(身長・体重)
4日(水)	おもちゃ作り
6日(金)	シール遊び
9日(月)	ままごと遊び
11日(水)	父の日のプレゼント作り
13日(金)	タオル遊び
16日(月)	電車ごっこ
18日(水)	おやつ作り(要予約)
20日(金)	ボール遊び
23日(月)	ふれあい遊び
25日(水)	ブロック遊び
27日(金)	七夕飾り作り
30日(月)	製作

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月日	当番医	電話番号
6月1日	谷田病院	096-234-1248
6月8日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
6月15日	荒瀬病院	096-234-1161
6月22日	谷田病院	096-234-1248
6月29日	小屋迫医院	096-234-0165

●休日当番薬局

月日	当番医	電話番号
6月1日	コーセー薬局	096-234-1491
6月8日	甲佐薬局	096-234-3876
6月15日	三恵薬局	096-234-3678
6月22日	コーセー薬局	096-234-1491
6月29日	甲佐薬局	096-234-3876

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください