

令和8年度

体組成計測定日

毎月第2木曜日

場所：三種町保健センター

時間：午前10時～午前11時30分

*上記以外の時間帯も自由に測定できます

体組成計では体の筋肉量や脂肪量、筋肉バランスなどを測定することができます。また管理栄養士、保健師による健康相談もあります。

日程は毎月町の広報の行事予定にも掲載しております。皆さまのご来場をお待ちしております。

4月9日	5月14日	6月11日	7月9日
体組成測定	体組成測定 & 足圧バランス測定	体組成測定	体組成測定 & ベジチェック
8月13日	9月10日	10月8日	11月12日
お休み	体組成測定 & 足圧バランス測定	体組成測定	体組成測定 & ベジチェック
12月10日	1月14日	2月11日	3月11日
体組成測定	体組成測定 & 足圧バランス測定	お休み(祝日)	体組成測定 & ベジチェック

体組成測定の注意点

*ペースメーカーをご使用の方、妊婦の方は測定できません。

*17歳未満の方は簡易測定のみとなります。(詳しい部位別筋肉量等は測定できません。)

*測定は素足で行います。

★足圧バランス

測定機器の上に乗ってバランスをとることにより、転倒リスクの測定ができます。また、自分に合ったおすすめの運動も知ることができます！

★ベジチェック



野菜の摂取量を簡単に調べることができる機械です！
野菜摂取目標量の350gを摂れているかチェックしてみませんか？

【問い合わせ先】 三種町保健センター TEL:83-5555