

カッコいい キレイな 健康的な カラダづくりの第一歩

令和3年度

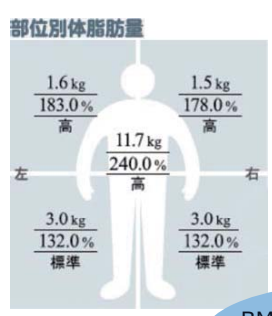
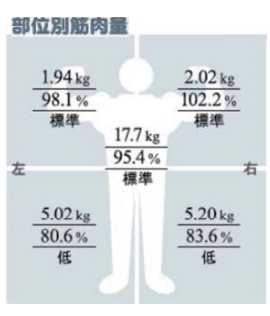
体組成測定会

測定無料 (要事前予約)

カラダのどこにどれだけ筋肉や体脂肪がついているかがわかる
体組成計『InBody470』による測定会を実施します。
理想のカラダを目指しているあなた、自分のカラダを知ることから始めませんか？



InBody470
InBodyは生体インピーダンス法を用いて微弱な電流を体内に流し、電気抵抗を基に体の成分である体水分量や筋肉量などを部位別に測定します。
測定時間はわずか15秒



BMIだけではわからない細かい体型評価もできる

対象 18歳以上の山口県民の皆さん
※心臓ペースメーカー等の医療機器を装着されている方は除きます
(測定中に微弱な電流が体内に流れるため、体内の機器が何らかの影響を受ける恐れがあります)

開催場所 山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1-1



開催期間 6月14~18日 午前10時~12時 (申込〆切 6月11日(金))
(申込〆切) 9月13~17日 午前10時~12時 (申込〆切 9月3日(金))
12月13~20日 午前10時~12時 (申込〆切 12月3日(金))
※12月15日(水)及び18日(土)19日(日)は除く
令和4年 3月14~18日 午前10時~12時 (申込〆切 3月4日(金))

☆新型コロナウイルス感染予防のため15分単位の予約制で実施します☆

測定の予約は下の「申し込み・問い合わせ先」まで連絡してください。
予約は開催期間から都合の良い日をお選びいただけます。開催月の異なる複数日の予約も可能です。
ただし、先着順にて受け付けますので、測定希望の方はお早めの申し込みをお勧めします。

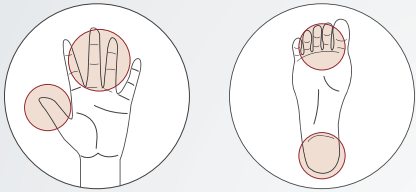
申し込み・問い合わせ先 (公財)山口健康福祉財団
山口県健康づくりセンター 健康企画・研修班
☎083-934-2200 (受付: 平日 9時~17時)

InBody 測定時の注意事項

InBody測定は体内に微弱な電気を流し、その際に発生する抵抗値(インピーダンス)を計測する精密検査です。注意事項を守ることで測定の精度を高めることができます。

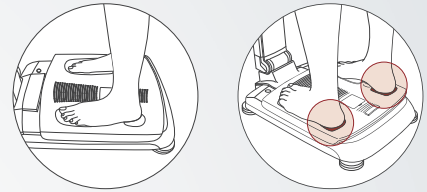
1 靴・靴下を脱ぎ 裸足になる

電解ティッシュで手の平や足の裏を十分に拭いてください。



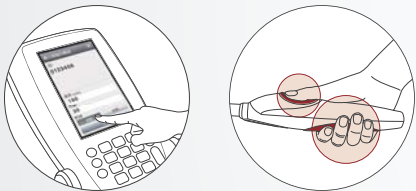
2 InBodyに乗り 体重を測定する

かかとを丸い足裏電極に合わせてください。先ず、体重を測定します。



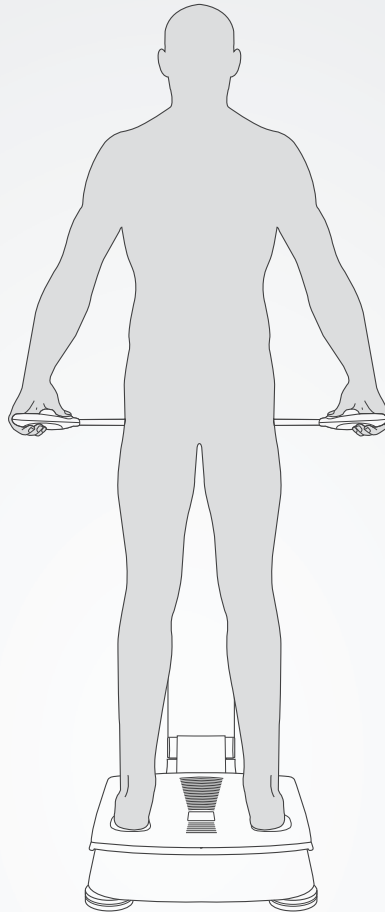
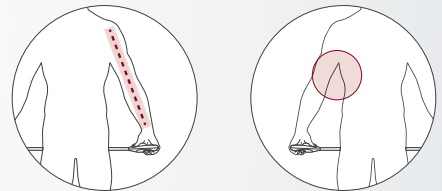
3 情報を入力して 手電極を握る

画面の案内に従って身長・性別などの個人情報を入力し、手電極を握ります。



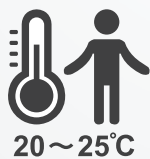
4 測定中に適切な 姿勢を維持する

腕を伸ばし体に接しないようにし、測定が完了するまで動いたり喋ったりしないでください。



禁忌事項

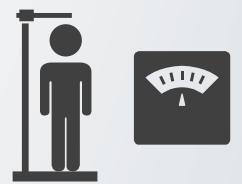
心臓ペースメーカを装着されている方は測定しないでください。



常温(20~25℃)で安定した状態を維持して、測定してください。



測定時はアクセサリーなどの金属は外し、裸足になってください。



身長は正確に入力してください。体重は着衣量を考慮してください。



運動やお風呂・シャワーの前に測定してください。



トイレを済ませてから測定してください。



食後は2時間くらい空けてから測定してください。



5分くらい同じ姿勢を維持してから測定してください。