

働き世代  
の  
みなさまへ

# からだの健康チェック

数種類の測定機器の中から、ご希望の測定をお選び下さい。(2つまで)  
その他、保健師や栄養士によるミニ講話も可能ですのでご相談ください。  
体験していただくと、いなべるポイントもプレゼントできます。(裏面参照)

## ベジチェック

野菜摂取量  
がみえる



約30秒で推定野菜摂取量が見える化できる機器です。  
国が示す1日の野菜摂取目標量は350gです。  
日頃の食事内容を見直してみませんか？

自分の血圧を  
ふり返ろう

## 血圧測定



令和4年度の高血圧性疾患の年間医療費は、  
1兆7,050億円にのぼります。(厚生労働省)  
血圧測定で、生活習慣を保健師と一緒にふり  
返ってみませんか？

## 骨密度測定

骨の強さが  
わかる



手首(橈骨)に超音波をあて、骨の強さを評価し  
ます。骨粗鬆症や骨折のリスクがわかります。

※簡易的な検査です。

## SKY10

心身の健康状態  
を測定

1分であなたの健康が見える!?自律神経や血管  
年齢、酸化ストレス度などを知れる体組成計で  
す。

※素足で測定します。ペースメーカー使用の方  
は測定できません

## Q.どんなことができるの？

A.保健師、栄養士がお邪魔し、健康  
測定や健康相談、講話等を通して  
従業員の皆様の健康を応援します。  
社内の健康啓発でぜひご活用くだ  
さい。

お申し込みは  
QRコードから→



# いなげんき 応援あぷり

# いなべる



げんき応援あぷり  
キャラクター

© いなべ市

「いなべる」は、いなべ市に暮らすファミリーから働く世代のみなさまの色々な活動をポイント化し、実践につながるきっかけをつくり、いなべの「元気」を応援するアプリです。  
ご家族みなさまでダウンロードして、楽しみながら元気な生活をはじめませんか。

ポイントを貯めて  
商品抽選に参加！

貯まったポイントを  
WAONに変換！

他事業との連携・拡大も  
順次予定中！

今すぐダウンロード！



Download on the  
App Store



Google Play  
で手に入れよう

