

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2つまでお選びください。  
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。

## 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？

## たいそせい 体組成測定

体の状態が  
わかる



筋肉量・推定骨量・体脂肪率・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・体型判定等がわかります。  
体型判定では、筋肉質or運動不足型orかくれ肥満がわかります。

※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

自分の血圧を  
ふり返ろう

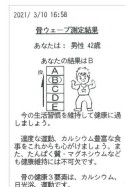
## 血圧測定



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。骨粗しょう症や骨折のリスクがわかります。

※簡易的な検査です。

## 血管年齢・脳年齢測定

簡単測定♪



楽しく簡単に  
血管年齢や  
脳年齢が測定  
できます。

## 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。

お申込みは  
こちらから！



申込QRコード いなべ市HP