

**健康相談
無料実施中!**

**健康運動指導士が
あなたにあった運動方法を
アドバイスいたします**

Kai・遊・パークでは **2022年4月～**
みなさんの健康づくりのお役に立てるよう、
現在の身体の状態を測定・分析し、
そのデータをもとに、健康運動指導士が
ひとり一人にあった効果的な運動の方法を
アドバイスいたします。

アドバイスについては、現在の身体状態を把握するため、体成分分析機による測定・分析が必要になります。
(★1回300円の測定料がかかります)

ご希望の方は、受付で申込みをしてください。なお、健康運動指導士による相談は次の時間に限ります。
(都合により、休みになる場合があります。)

★定員4名(相談時間は最大10分程度となります)

毎週金曜日15:45～16:15(担当:内野)

※体成分の測定・分析は上記時間以外でも受付しています。
測定・分析の結果用紙をお渡ししますので、後日、その用紙をご持参の上、
相談を受けることも可能です。

体成分1回測定 (300円/1回)

体成分測定・分析

高精度な分析機で自分自身の身体の長所・短所が確認できます。測定時間はわずか60秒。
その場で測定・分析結果をお渡しします。(測定は着衣のまま、裸足で行ないます。)

＜測定・分析内容＞

- ・体成分(体水分/タンパク質量/ミネラル量/体脂肪量)
 - ・骨格筋・体脂肪(体重/骨格筋量/体脂肪量)・肥満診断(BMI/体脂肪率/ウエスト・ヒップ比)
 - ・筋肉バランス(両腕/両脚/体幹)・ウエスト周り、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体重調節
- ※ペースメーカーを装着している方、妊娠をしている方は測定できません。



**張り合いと
成果を実感できる
健康づくり**

**体成分1年測定は1,500円(1年)で
月1回(最多12回/年)の体成分測定を
行えます!**

体成分1年測定は1,500円/1年で
月1回の体成分測定を行えます。
また、1年間測定は体成分測定の
結果履歴を保存管理致します。

2年目以降は500円の更新料で
引き続き、最多12回/年の測定を
行うことができます。**非常にお得です!**
2年目以降も継続利用をお勧め致します。

また、測定結果に基づき
運動方法をアドバイス致します。
(健康相談実施時間のみの対応)



項目	測定値	標準値
体重	28.4	28.4
BMI	7.7	48.5
体脂肪率	2.02	1.18~2.28
骨格筋量	10.8	10.0~16.0
骨格筋率	42.6	47.6
体水分	18.8	23.0
タンパク質量	10.0	16.0
ミネラル量	18.0	28.0
ウエスト	75.0	0.70~0.80
ヒップ	100.0	
ウエスト/ヒップ比	0.75	
基礎代謝量	1400	
体脂肪	0.5	
骨格筋	10.3	
内臓脂肪レベル	4	
筋肉バランス	2.0	
体水分	18.8	
タンパク質量	10.0	
ミネラル量	18.0	
ウエスト	75.0	
ヒップ	100.0	
ウエスト/ヒップ比	0.75	
基礎代謝量	1400	
体脂肪	0.5	
骨格筋	10.3	
内臓脂肪レベル	4	
筋肉バランス	2.0	

↑測定結果イメージ