

**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10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
体脂肪量	10.8	10.0~16.0
骨格筋量	17.6	16.8~23.0
骨格筋率	62.6	57.6
ウエスト	71.8	18.0~28.0
ヒップ	75.0	0.70~0.80
基礎代謝量	1470	1470
体水分	57.7	57.7
タンパク質量	21.8	21.8
ミネラル量	1.0	1.0

↑測定結果イメージ