

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 **2024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。

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対応)

InBody		InBody	
SMB200		InBody 570	
身長	年齢	性別	測定日時
172	51	女性	2012.03.04.09:46
1 体成分分析 Body Composition Analysis			
体水分率 (%)	27.5	35.1	37.3
タンパク質量 (kg)	12.7	16.6	16.8
ミネラル量 (kg)	2.52	3.25	3.29
体脂肪量 (kg)	21.8	19.1	19.1
2 筋肉・脂肪 Muscle/Fat			
骨格筋量 (kg)	50.1	50.1	50.1
体脂肪率 (%)	15.1	15.1	15.1
体脂肪量 (kg)	21.8	21.8	21.8
3 肥満指標 Obesity Index			
BMI	27.5	27.5	27.5
体脂肪率 (%)	15.1	15.1	15.1
ウエスト・ヒップ比	0.8	0.8	0.8
4 部位別筋肉量 Regional Muscle Mass			
体幹	12.7	12.7	12.7
両腕	1.2	1.2	1.2
両脚	1.2	1.2	1.2
5 体水分貯留 Body Water Retention			
体水分貯留 (%)	0.2	0.2	0.2
6 体水分貯留率 Body Water Retention Rate			
体水分貯留率 (%)	0.2	0.2	0.2
7 InBody点数 InBody Score			
InBody点数	68	68	68
8 体組成 Body Composition			
体水分率 (%)	27.5	27.5	27.5
体脂肪率 (%)	15.1	15.1	15.1
体脂肪量 (kg)	21.8	21.8	21.8
9 栄養指標 Nutrition Index			
タンパク質量 (kg)	12.7	12.7	12.7
ミネラル量 (kg)	2.52	2.52	2.52
10 筋肉指標 Muscle Index			
骨格筋量 (kg)	50.1	50.1	50.1
11 筋肉質量 Muscle Mass			
体幹	12.7	12.7	12.7
両腕	1.2	1.2	1.2
両脚	1.2	1.2	1.2
12 部位別体脂肪量 Regional Fat Mass			
体幹	12.7	12.7	12.7
両腕	1.2	1.2	1.2
両脚	1.2	1.2	1.2
13 体水分貯留率 Body Water Retention Rate			
体水分貯留率 (%)	0.2	0.2	0.2
14 パーcentage Percentage			
体水分率 (%)	27.5	27.5	27.5
体脂肪率 (%)	15.1	15.1	15.1
体脂肪量 (kg)	21.8	21.8	21.8

↑ 測定結果イメージ

