

# 体組成無料測定のご案内

株式会社難波江商店 介護事業部 デイ&ジム 歩では、地域社会に貢献する健康サービス提供企業として、次郎ヶ別府住民の皆様の健康維持・管理、未病意識の向上を目的とし、「体組成測定イベント」を開催させて頂く事となりました。

日時 \_\_\_\_\_ 令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日  
時間 \_\_\_\_\_ ; ~ \_\_\_\_\_ ; まで  
場所 \_\_\_\_\_ ○○ 公民館にて

## ちなみに・・・体組成計とは？

体組成とは、簡単に言うと「からだは何で出来ているか」ということです。この「何でできているか」を簡単に知る方法の一つとして、体組成計での計測があります。からだを構成する組成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。体重の他に、体脂肪率、筋肉量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量、体水分率などの計測ができる機器を「体組成計」と言います。脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたりと、体組成のバランスが悪くと生活習慣病や体調の乱れにつながります。たとえば、肥満や生活習慣病の予防・改善には、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。今は健康であっても、将来の健康は自分自身で確保しなければなりません。そこで体組成計継続して測定すれば、体重計や体脂肪計では分からなかった「筋肉量の減少」や「基礎代謝量の減少」「内臓脂肪レベルの増加」などに気づくことができます。このようなメリットから、デイ&ジム歩では、地域の方が体組成計を利用することで肥満を防ぎ正しいダイエットができると考えています。

※今回の測定会は完全無料で行います。この機会に是非お越しください。今後は、デイ&ジム歩にて健康相談・介護相談も並行して行って参ります。ご要望がございましたら、遠慮なくご連絡ください。お待ちしております。 株式会社 難波江商店 デイ&ジム 歩 職員 一同



名称 デイ&ジム 歩

住所 宮崎市大字島之内 1615

TEL 0985-72-3667