

測 つてみよう 体のナカ

まずは自分の体を知ろう

皆さんは自分の体の状態をどのくらい知っていますか。健康管理を行う上で、一番メジャーなものとして「体重管理」がありますが、肥満の予防・改善を行うには体重だけではなく、体脂肪率の測定、さらにその脂肪の内容（皮下脂肪か内臓脂肪か）や筋肉率の測定など、「体組成」をチェックして体のバランスを知ることが役に立ちます。体組成を知ることによって、体重を減らすだけではなく、筋肉を増やして体脂肪を落とす健康的なダイエットができていくかどうかを確認することができます。

も保健センター内に体組成計「インボディ」を設置し、測定をお勧めしてきました。今回はさらに多くの皆さまの健康づくりに役立てていただきたいと思い、特集で紹介します。てくてくアプリとのコラボレーション企画もあるので、お見逃しなく！

健康への一步は

“知る”ことから



体組成計 InBody (インボディ)

インボディは体内に微弱な電気を流し、その際に発生する抵抗値(インピーダンス)から体の水分量をはじめとする各成分を算出します。また、インピーダンスは四肢と体幹の部位別に計測され、体水分量や筋肉量・体脂肪量の情報は部位別に提供されます。

【注意】ペースメーカーなど植え込み型医療機器を装着している人や、伝染性の疾病の人、手のひらや足の裏に怪我がある人は使用できません。妊婦が使用する場合は、担当医師に相談が必要です。



体成分分析

インボディでは、人体を4つの構成成分に分けて評価。①体水分、②タンパク質、③ミネラル、④体脂肪に分けて、これらの均衡がとれている時に、健康な状態と言えます。

- ①水分均等の乱れ⇒むくみや栄養不良
- ②タンパク質不足⇒基礎代謝や免疫力低下
- ③ミネラル不足⇒骨折や骨粗しょう症
- ④体脂肪の過多⇒生活習慣病の要因に

肥満指標

BMIと体脂肪率を組み合わせることで、より正確な体型の評価ができます。太り過ぎは高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高く、逆に痩せすぎだと体温や免疫力の低下、骨粗しょう症のリスク増加、女性はホルモン分泌に悪影響があります。

筋肉・脂肪量

体重だけで肥満や痩せであるかどうかを決めるのではなく、筋肉と脂肪のバランスから判断する必要があります。加齢や栄養不良によって筋肉量が低下すると、免疫力の低下、関節炎、認知機能の低下をはじめとしたさまざまな疾患や負傷のリスクの原因に。



部位別筋肉・脂肪量

腕、体幹、脚の筋肉量を分析し、視覚的に表します。筋肉量は普段のエネルギー摂取量や活動量によって変動するため、栄養状態や運動効果をそのまま表す項目と言えます。

Model profile

片野 佑紀さん (店高原・28区)

かたの・ゆうき●1986年生まれ。パーソナルトレーナー、健康運動指導士として各地のトレーニングジムなどで体づくりの指導を行っている。現在4児の父として子育てに奮闘中。



トレーニングに体組成計の測定は欠かせません

パーソナルトレーナーとして活動する片野さんは、健康づくりに関する体組成計の活用について、「体組成計は見た目だけで分からない、体の内側の部分を知ることができるので、とても重宝しています。筋肉量の推移や部位毎の数値を測定できるので、今不足している部分を重点的に鍛えることができるのが良い所だと感じます。そのためお客さんへ指導するときや、自分自身のトレーニング前などには必ず使用しています」と話してくれました。

問合先▼役場健康づくり課
(保健センター) ☎88-5533

★教室・相談のお知らせ



【共通事項】

申込方法 電話で申し込む
申込・問合せ先 保健センター ☎ 88-5533

高血圧予防教室

期日 11月14日(木)
時間 午前9時30分～午後1時
会場 保健センター
対象 高血圧予防に興味のある人
内容 講話と調理
持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚、スリッパ
定員・参加費 12人(先着順)・200円
申込開始 10月21日(月)午前8時30分



バレトン教室

期日 11月20日(水)、27日(水)
(2日間1コース)
時間 午前10時～11時30分
会場 保健センター
対象 バレトンに関心のある人
内容 バレエ・ヨガ・フィットネスを合わせた運動の講話と実技
持ち物 飲み物・ヨガマット・タオル
定員・参加費 20人(先着順)・無料
申込開始 11月1日(金)午前8時30分



整形外科医の健康相談

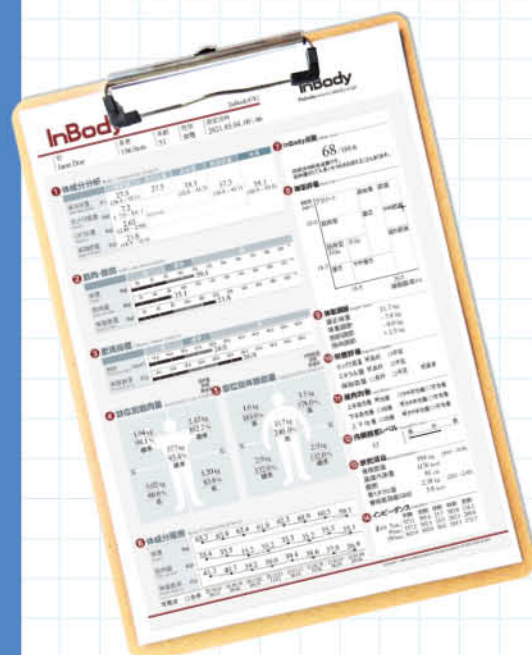
期日 11月21日(木)
時間 午後1時～2時
会場 保健センター
対象 関節や腰の痛みなど整形外科的な悩みを持っている人やその家族
内容 整形外科医師による健康相談
定員・参加費 7人(先着順)・無料
申込開始 11月1日(金)午前8時30分

生涯骨太クッキング教室

期日 11月29日(金)
時間 午前9時30分～午後1時
会場 保健センター
内容 講話と調理
持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚、スリッパ
定員・参加費 12人(先着順)・200円
申込開始 11月1日(金)午前8時30分



step.3



測定終了。結果は……

測定結果が出たら確認してみましょう。自分の筋肉量や脂肪量が高いのか低いのか、適正値がどのくらいなのかを比較してみましょう。

そんなときは
改善が必要かも……

保健センターの
教室・相談がおすすめ！
本紙15ページの健康カレンダー内
「健康相談」も要チェック



step.2



1 素足になって台に乗り、かかとを丸い電極に合わせます。



2 測定者の身長、年齢、性別を入力します。



3 手電極を握り、腕をまっすぐに伸ばし、体に接しないようにします。



4 測定が完了すると、結果用紙が印刷されます。

step.1

測定の前に……

インボディで測定する前にトイレを済ませておきましょう。食事や運動、シャワーは体成分が変化してしまうので測定後に行ってください。空腹状態で測定することが理想ですが、食事後の場合は2時間以上経過してから測定すると良いでしょう。

いざ！測定開始

事前にチェック！



てくてくアプリ コラボ企画！

InBody測って健康チャレンジ
キャンペーン
teku teku campaign



実施期間

① 10月15日(火)～11月15日(金)

令和7年
② 1月15日(水)～2月14日(金)

午前9時～午後5時
※土・日・祝を除く。

測ってみよう！
3 pt

期間中、保健センター内ロビーにインボディを設置。自分でできるので、時間内ならいつでも測定可能！インボディを測定したら、近くに貼り付けられた二次元バーコードを読み込んで、てくてくアプリのポイント3ptをゲット！(ポイントの付与は期間内1回限り)



健康チャレンジ！
30 pt

①の期間中、測定後に自分の体に合った目標※を立ててみよう！約3カ月後の②の期間に、インボディを測定し目標が達成されていたら、保健センター窓口で提示すると、さらに30ptをゲット！
※(例)筋肉量を増やすために1日5000歩は歩く
体重-1kgを目指し夕食を少なめにする……など



インボディの使い方

