

令和
8年度

湯沢市体組成測定会



～健康寿命延伸のために自分のからだを知ろう！～

体組成とは

脂肪や筋肉、骨、水分など

= 体を構成する成分

体組成計で分かること

筋肉量

体脂肪率

基礎代謝量

内臓脂肪レベル

など

体組成計のしくみ

体組成計は生体電気インピーダンス法に基づいて、機器の電極から微弱な電流を流し、その電気抵抗値から脂肪や筋肉などのからだの構成を推定しています。

そのため裸足で測定する必要があります。

※生体電気インピーダンス法

筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすく、脂肪はほとんど電気を流さないというからだの特性を利用して、微弱な電流を流した時の電気の流れやすさから体組成を推定する方法です。

タニタ公式 HP より

将来に続く健康づくりのために定期的に自分のからだを知り、意識して生活していくことが大切です。



ペースメーカー等の体内機器装着者は装着している機器に影響が出るため、測定できません。

令和8年度の測定会の日程

毎月
第3火曜日

所要時間
約10分!

午前9時30分～11時30分

市役所本庁舎1階ロビー

4月21日	5月19日	6月16日
7月21日	8月18日	9月15日
10月20日	11月17日	12月15日
1月19日	2月16日	3月16日

今回の測定で得たデータは健康対策課の管理のもと、市の健康事業推進のために、必要な範囲に限り、個人を特定できない形で使用場合があります。

