

# 出張！体組成測定会のお知らせ



市民の皆さんの健康づくりをサポートするために、グループや地域の集まり、サロンに向いて出張体組成測定会を開催しています。

体組成は体組成計と呼ばれる機器に乗るだけで測ることができ、**筋肉量や体脂肪率、内臓脂肪レベル**などがわかります。  
日々の健康づくりの成果を見てみませんか？

保健師、栄養士が  
お伺いします！



## 申込時期

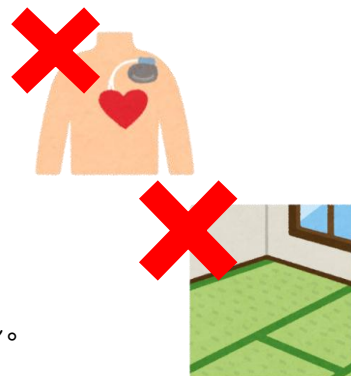
- ・実施希望日の 1~2 か月前までお申し込みください。 (開催期間:令和8年7月~令和8年12月)
- ※日程の調整をお願いする場合がありますのでご了承ください。

## 対象者と測定に必要な情報

- ・湯沢市在住の18歳以上の方
- ・氏名・生年月日・身長 (測定時にお聞きします。測定時間1人 約5分)

## 測定の注意点

- ！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。
- ！測定は裸足で行うため、着脱しやすい履物でお越しください。
- ！フローリングなどの固い床でないと正確に測定できません (和室の畳×)
- ！体組成計使用のためコンセントが必要です。
- ！精密機器運搬のためエレベーターがない2階以上の会場では実施できません。



## 実施コース

人数	10~20人程度
内容	①体組成計による測定 ②結果の見方説明 ③健康づくりについてのお話
所要時間	約1時間 (参加人数により異なります)