

令和  
6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！～

自分のからだに何が多くて何が足りないのかを把握することで、肥満や生活習慣病の効果的な予防・改善に取り組むことができます。

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。

## 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



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

