

体組成測定会

食生活セミナー開催に合わせて、現在の自身の健康状態を知り、行動変容に繋げる目的で体組成測定会を実施しました。体重計や体脂肪計では測ることのできない「筋肉量」「基礎代謝」「基礎代謝量」「内臓脂肪量」「推定骨量」「体水分量」を測定し、保健師によるアドバイスを行いました。

【実施期間】

2022年1月12日～2月8日

【実施概要】

体組成計による測定および保健師によるアドバイス



測定会の様子



体組成測定会のお知らせ

～体組成、測定しませんか？～
体組成とは、からだを構成する組成分のことです。この組成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」に分けられます。
体組成計では、体重計や体脂肪計では測ることができない「筋肉量」「基礎代謝量」「内臓脂肪量」「推定骨量」「体水分量」を測定できます！

タニタ健康セミナーでは、測定結果の見方についてご説明いたします！
※セミナーの詳細、申し込み方法については別途ポスターをご確認ください！

■1つでも当てはまる方は測定を！

- ・自身のからだの状態を知りたい方
- ・より健康を目指したい方
- ・正月に食べ過ぎてしまった方
- ・運動不足の方
- ・やや太めの方 (BMI18.5未満の方)
- ・太り気味の方 (BMI24.5以上の方)

開催概要

- 測定期間：2022年2月2日(水)～2月8日(火)
9:30～17:00 (12:00～13:00除く)
- 測定場所：本社4階 健康推進室

■注意事項：
・体調のすぐれない方は来場をお控えください。
・測定は、着座になつていただきますので靴脱ししやすい服装でお越しください。(ストッキングの着用は可)
・事前予約は必要ありませんので、ご都合のよろしい時間にお越しください。
※個別測定結果は記録する場合があります。時間に余裕を持ってお越し頂くか時間をずらしてご来場ください。

MARUHA NICHIRO 総合健康推進室 健康 TEL: 03-6833-0676
E-MAIL: san-naba@maruha-nichiro.co.jp

参加募集のポスター

【参加者の反応】

体組成測定会に参加した社員へのアンケートでは、88%の方が「健康意識が高まった」と回答しました。また、印刷された測定結果を元に、社員同士のコミュニケーションが活発に行われました。

