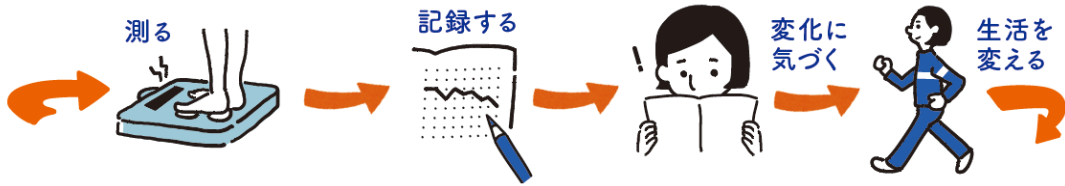


体脂肪率
だけじゃない！

体組成計測定会

「体重」は手軽に確認できる健康のバロメーター



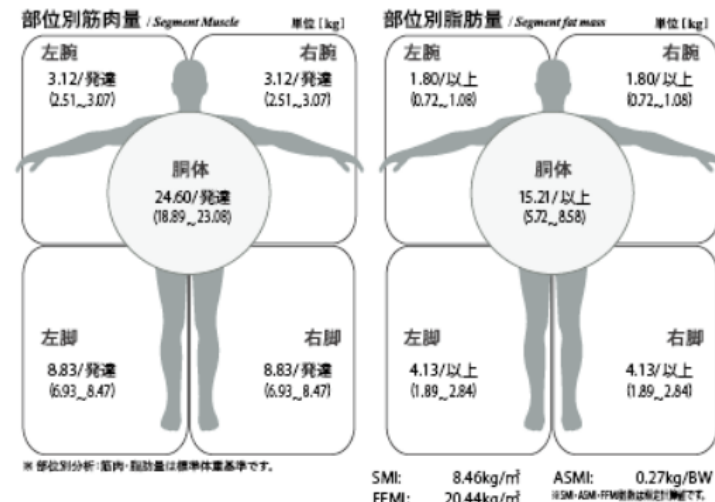
まずは3%の減量を！検査値が一斉に改善

3～6ヵ月かけて体重を3%減らす(例:体重70kgの3%は約2.1kg)と血液検査の結果(血圧、中性脂肪、コレステロール、空腹時血糖値、HbA1c、尿酸値、ASTなど肝機能)に改善がみられるといわれています。

もっと効果的に！

「体組成」でわかる体のバランス

体組成計ACCUNIQアキュニク
測定時間、わずか30秒



○体組成計でわかること

- ①BMI
- ②体脂肪率
- ③脂肪量
- ④筋肉量
- ⑤体水分量
- ⑥たんぱく質量
- ⑦必要エネルギー(kcal)

身体年齢、アキュニク点数など

筋肉や脂肪の量が腕や足など
部位別にわかる！



ゆとろで測定できます！※要予約
個人の結果に合わせて保健師・管理栄養士と相談ができます。

日 程	令和7年	4月30日(水)	5月27日(火)	6月24日(火)	7月29日(火)	8月26日(火)
		9月30日(火)	10月28日(火)	11月26日(水)	12月23日(火)	
時 間	令和8年	1月27日(火)	2月24日(火)	3月24日(火)		
会 場	9:30～12:00					
会 場	当別町総合保健福祉センター ゆとろ 保健相談室					

【問合せ】 当別町福祉部保健福祉課健康推進係 総合保健福祉センター ゆとろ内
TEL:0133-23-4044 mail:hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp