自分の体の状態を見てみよう！

未病見える化コーナーオープン！

町では、町民の皆さんの健康管理支援を目的に、簡単な操作で体の状態を測定できる機器をそろえた「未病見える化コーナー」を町保健センター内に設置しました。

1 血圧計

血圧は、心臓が血液を動脈に送り出す圧力のことで、血圧計では循環器系の検査の基本になる最高血圧、最低血圧、脈拍がわかります。

１～２分安静にして落ち着いた状態で、腕と心臓の高さを同じ高さにして測定します。

測定の順序

受付で必要事項を記入しスタート！
①血圧計
②体組成計
③血管計・ストレスチェック
④脳年齢チェック

2 体組成計

体組成計は、体の筋肉量や脂肪量、左右、上肢、下肢、体幹と体のバランスや、代謝がわかり、適切な体重コントロールをしていくのに役立ちます。１～２か月に１回の目安で定期的にご利用ください。

3 血管計・ストレス検査

測定時間は２分30秒。血管の柔軟性とストレス状態がわかります。血管の老化、動脈硬化の程度がわかり、１段階から７段階に区分します。

4 脳年齢チェック

３つのことをチェックしています。
①すばやさ（実年齢に比する情報処理能力）
②脳の元気度（どれだけ疲れやすいかの目安）
　数値が高いほど疲れにくい状態です。
③有効活用度（本来の能力の活用度）探索時に記憶したボタンの配置をどの程度活用したか計算しています。

対象年齢：中学生以上
利用日時：月～金曜日（祝日を除く）
　　８時30分～17時
＊ただし乳幼児健診や床清掃日等で利用できない場合がありますので、おしらせ版をご覧ください。

体験を終えて…

小金 美和さん（上延沢）

筋肉量や体のバランス、血管年齢など、今まで知らなかった体の状態を数値で知ることができました！血管年齢が年齢相応で安心しました。

結果でわからないことは、保健師さんに聞けるので、日々の生活の中で改善していきたいと思います！

タニタ株式会社　寺西 健二さん

まちづくり 情報特派員特集

特集：タニタが町にやってきた！

問 企画政策課　☎84－0312

最近よく耳にする「未病」･･･。

「未病見える化コーナーオープニングイベント」には、定員100名のところ、160人以上の参加がありました。それだけ、「未病」「健康」に対する町民の皆さんの関心が高まっていると言えます。

なんと、健康づくりのスペシャリスト タニタ株式会社がこれから開成町と未病について取組むということで、取材をしました。

今回お話をお伺いしたのは、タニタ株式会社運営サポート部担当部長　寺西健二さん。

タニタ株式会社では、現在「タニタの健康プログラム」を実施しているそうです。

全社員が「活動量計」という小さな機器を持ち、一週間に一度、活動量計で測定した歩数や消費エネルギー量などの運動の記録を、会社全体で社員の健康管理に取組んでいて、自分の健康状態を数字に表し、日々の変化を知ることで自分自身の健康管理をしているそうです。

食事はもちろん、運動についても考えて取り組んでいるということで、社員全体の健康への意識の高さを感じました。

このような取組みを始めたことにより、大きな病気をする前に、体の異変に気づき、病院に行くことで、会社としての医療費が抑えられたそうです。

タニタの体組成計

町でタニタの健康プログラム

寺西さんに取材し、体の状態を知ることの大切さがわかりました。

町でも、町民の皆さんに、自分の体のことをもっと知ってもらいたい！ということで、タニタさんとの今後の取組みについて伺いました。

「希望する町民の方に、タニタの活動量計を貸与し、タニタの健康プログラムを受けることができるようになります。活動量計で測定された運動の記録は、タニタのサイトで確認でき、日々の健康づくりの目安にすることができます」と寺西さん。

プログラムの参加者は、「タニタ食堂に学ぶ５００キロカロリーまんぷく定食のこつ」や「美容と健康」をテーマにしたセミナーなどを受講することができます。こちらも気になります！

活動量計

取材後記

今回、実際に測定機器を使ってみて、簡単に計測ができて自分の体の数値を知ることができました。体重だけを計るのではなく、自分の体の色々な数値がわかりました。

健康になるには、まず、体を動かすことから始まると思いますので、ぜひ、皆さんの大切な人や家族、健康になってもらいたい人と一緒に健康プログラムに参加してみてはいかがでしょうか。

まちづくり情報特派員　武藤一美

計　測
↓
自分の体の数値を知る
↓
改善するべきところに気づく
↓
生活を変える
↓
健康になる!!

タニタの健康プログラムに参加しませんか？

タニタの健康プログラムに参加を希望の方は、町企画政策課までお問い合わせください。

対象：おおむね20歳代～40歳代までの方
費用：無料
問・申 企画政策課　84-0312