

# からだチェック！

参加費  
無料

# 健康測定会

申込み  
不要



## 骨密度測定

裸足になって、  
機械に足を置いてかかとの  
骨密度を測定します  
※裸足になりやすい服装で  
お越しください

## 体成分分析測定

裸足で機械に乗り、  
部位別の筋肉量・体脂肪率  
体脂肪量などを測定します  
※裸足になりやすい服装でお越し  
ください



## ベジチェック



手をかざすだけで野菜  
の摂取レベルと推  
定野菜量がわかりま  
す

## 食塩摂取量測定

自宅で採った尿、もしくは  
持参した味噌汁から測定し  
ます  
※採尿用の容器をお渡しますので、  
前日までに取りに来てください



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
骨密度	21			6		19, 20	12			26		
体成分 分析	21			6						26		
ベジ チェック			11		18	19, 20	12		8			
食塩 摂取量			11		18				8			

時間や会場は裏面をご確認ください

お問合せ

開成町 保険健康課

☎ 0465-84-0328

からだチェック！

# 健康測定会 日程表

日にち	時間	場所	内容
4/21 (火)	9:30~11:30	町役場 1階 町民プラザ	骨密度測定 体成分分析測定
6/11 (木)	9:30~11:30	保健センター	ベジチェック 食塩摂取量測定
7/6 (月)	9:30~11:30	町役場1階 町民プラザ	骨密度測定 体成分分析測定
8/18 (火)	9:30~11:30	保健センター	ベジチェック 食塩摂取量測定
9/19 (土)	9:00~11:45 13:00~15:45 ※ベジチェックの 実施は午前のみ	町民センター2階 サポセンエリア	骨密度測定 ベジチェック
9/20 (日)			
10/12 (月)			
12/8 (火)	9:30~11:30	保健センター	ベジチェック 食塩摂取量測定
1/26 (火)	9:30~11:30	町役場1階 町民プラザ	骨密度測定 体成分分析測定

## 注意事項

[体成分分析測定ご希望の方]

- ・ペースメーカーを使用している方、妊娠中の方はご利用いただけません。
- ・測定は運動前かつ食後2時間ほど空いた時間が望ましいです。
- ・正確な測定結果を得るため、測定前にお手洗いを済ませてください。

## お問合せ

開成町 保険健康課

☎ 0465-84-0328