

あなたの肌は大丈夫？

問合先 市健康づくり推進課（4西3 であえーる 岩見沢3階） ☎ 25局 5540

「いつまでも若々しく」というのは、誰もが願うことではないでしょうか。体型や健康など、若々しく見える要素はいろいろありますが、その中でも素肌のことを気にする方も多いと思います。

肌の老化は、生活習慣や食生活が大きく影響します。市は、肌の健康にも注目し、皆さんが「美しい素肌」「若い素肌」を保つためのきっかけづくりとして、いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）に肌年齢測定器を導入しました。

まずは、自分の肌年齢を把握することから、素肌の健康づくりに取り組みませんか？

いわみざわ健康ひろばに、新たに肌年齢測定器

測定は簡単

手のひらと頬から、肌のカサツキなどを測定し、実年齢ごとの基準値との比較で肌年齢が分かります。約40秒で測定することができ、タッチパネルで操作も簡単です。

また、肌の健康度を「A～E」の5段階で表示し、測定結果をもとに、肌を健康にするためのワンポイントアドバイスを表示されます。

肌健康度	
A	とても若い肌です
B	やや若い肌です
C	標準的な肌の状態です
D	やや肌が老化しています
E	肌が老化しています



肌年齢測定器
素肌美人

広報係の一員として就業体験（インターンシップ）を行った学生が測定しました

- 1 年齢や身長、体重などを入力し、簡単な質問に答えます

タッチパネルだから
操作が簡単だね



- 2 頬センサーを付け、ハンドセンサーに手のひらを置き測定



これだけで測定できるってすごい！

- 3 結果が印刷されます

美しい素肌を保つためには、①バランスのとれた食事、②十分な睡眠、③リラクセスした生活、④紫外線対策、⑤入浴が大事です。

測定結果が実年齢より上の方はもちろん、良い結果の方も油断せず、この五つの項目を意識しながら生活しましょう。

肌健康計 測定結果

あなたは女性、
肌年齢は 歳、肌健康度は

グラフが表示されます

あなたの基礎代謝量は kcal
1日に必要なカロリーは kcal
基礎代謝を上げて肌健康もアップ!

あなたはほぼ実年齢と同程度の肌年齢です。現状維持させるか、アップさせるかは、あなたの努力次第です。

美肌を目指すなら、まずは生活習慣を見直しましょう。タバコや過度のお酒はもつてのほか、エアコンの多用は肌の乾燥を招きます。また、入浴はなるべくシャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。細胞が活性化し、しっとり肌を作ってくれます。また、食事面でもコラーゲンやヒアルロン酸を多く含むメニューを心がけましょう。ビタミン、ミネラルも美肌には欠かせません。

紫外線対策や保湿ケアは自分の目的や肌に合ったクリーム、ファンデーションを選ぶようにして下さい。専門家やお店の方に相談されてみてはいかがでしょうか？

肌の老化を促進する5大要素は、紫外線、乾燥、加齢、食生活、ライフスタイルです。特に、紫外線と乾燥は大敵です。

25歳は1度目のお肌の曲がり角です。肌の乾燥、食生活の乱れ、ストレスなどが原因で肌荒れ、小ジワが生じやすくなります。肌の健康は若い頃からの積み重ねが大事です。肌の健康を考えた生活習慣に変え、十分な睡眠を取るようにしましょう。

他にも、いわみざわ健康ひろばで測定できるものがありますよ！

