



いつまでも元気に暮らすために、若いうちから自分の健康状態を把握することはとても大切です。いわみざわ健康ひろばでは、簡単で気軽にできる健康測定を行っています。

測定結果は、お持ちのスマートフォンやパソコンからいつでも確認できます。手軽に健康状態を管理して、健康づくりに役立てましょう。
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

①測定しよう まずはいわみざわ健康ひろばで測定しましょう！
日曜日、祝日、年末年始を除き毎日行っています。

血圧測定 最高・最低血圧、脈拍	肌年齢測定 肌年齢、肌健康度	全て無料
骨健康度測定 同年代の方との骨の強さを比較	体組成測定 体重、筋肉量、脂肪量など	

③結果を活用しよう

結果を参考に、生活習慣を見直しましょう！改善に向けて、「健康チェックの日」を利用しましょう。

健康チェックの日 **健ボ**

保健師や管理栄養士が、これまでの測定結果を基に健康づくりのアドバイスをします。ポータルサイトを利用していない方は、健康チェックの日に過去の測定結果を確認できます。

日程 祝日、年末年始を除く毎週火曜日

時間 午前10時から午後5時

場所 いわみざわ健康ひろば（3西4 第2ポルタビル1階）

※利用時間は、であえーる岩見沢の駐車場が無料で利用できます。



ことは健康への第一歩

②結果を知ろう

初めて測定した方は「食と健康の達人カード」とパスワードを受け取ります。QRコードから「健康情報ポータルサイト」にアクセスし、食と健康の達人カードに記載されたIDとパスワードを入力します。
※測定結果の反映には1～2週間かかります。

食と健康の達人カード



血圧計をプレゼント！

血圧が高めの方へ モニター参加者募集

北海道大学病院で行っている、高血圧の重症化予防を目指す研究として、スマートフォンアプリを用いた健康管理のモニターを募集しています。参加方法など、詳しくは北海道大学院医学研究院のホームページをご覧ください。

対象 最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上の方

※血圧を下げる薬の服用の有無は問いません。

期間 1年間

申込・問合先 市健康づくり推進課



00020106様の「体組成」

測定項目	2019-07-28 健康ひろば	2019-07-20 健康ひろば
水分分量 (kg)	35.40	34.50
タンパク質	9.50	9.20
ミネラル	3.20	3.10
むくみ		
身長 (cm)		
腹囲(ウエスト周り) (cm)	72.00	71.00
腹部肥満率(V.S.R)		
体重 (kg)	55.40	54.00
骨格筋力 (kg)	26.70	26.00

健康チェック結果ページ

体組成グラフ

さまざまな測定結果が一目で分かるね！

グラフで過去の結果と比較できるんだね

健康情報ポータルサイト