

自分のからだを知ろう

4月1日にオープンした、健康づくりの拠点施設いわみざわ健康ひろば。皆さんはもう利用しましたか？
オープンから7月31日までの4カ月間で、延べ4,060人がこの施設を利用し、その内1,300人以上が健康測定のために訪れています。今月号は、いわみざわ健康ひろばでできる健康測定について紹介します。

あなたの健康状態をチェック

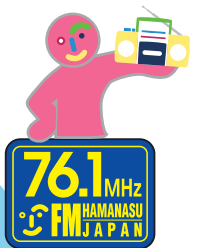
【体組成測定】
体重、筋肉量、脂肪量などを測定
体の状態を確認

【骨健康度測定】
骨の強さを測定
同年代の方と比較

【血管年齢測定】
血管の状態を測定
年齢相応かどうか確認

【血圧測定】
最高・最低血圧、脈拍を測定

無料で
健康測定



市職員が出演して
説明します
9月15日(金)
午後5時40分

火曜日だと

測定結果は

健康チェックの日

健康ポイント対象

毎週火曜日は、健康測定後に保健師や管理栄養士に相談することができます。測定結果をもとに、あなたの健康状態に合ったアドバイスをします。



いわみざわ健康ひろばは、土曜日もやっているんだ！そして、空いているスペースは、バスを待ったり、ご飯を食べたり、待ち合わせ場所にしたり、自由に使っているんだよ。気軽に立ち寄ってね♪



健康情報ポータルサイトでチェック

いわみざわ健康ひろばで「食と健康の達人カード」を作ると、インターネットで、いつでも、どこでも、測定結果が確認できます。過去の結果との比較もできるので、毎日の健康づくりに役立ちます。



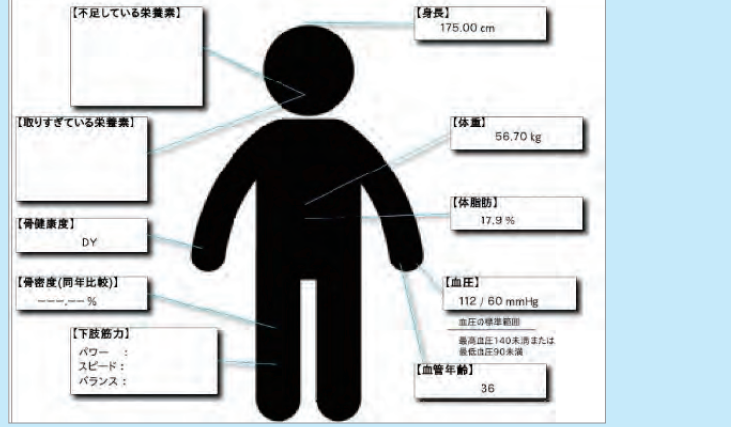
⇐食と健康の達人カード



健康情報ポータルサイト

健康チェック結果

| 測定項目 | 2017.06.05 健康ひろば | 2017.06.13 健康ひろば | 2017.04.01 健康ひろば |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 体水分(%) | 34.20 | 34.50 | 34.40 |
| タンパク質 | 9.20 | 9.30 | 9.20 |
| ミネラル | 3.20 | 3.20 | 3.10 |
| むくみ | | | |
| 身長 (cm) | 175.00 | 175.00 | 175.00 |
| 腰圍(ウエスト周り) (cm) | 74.70 | 75.40 | 75.10 |
| 腹部肥満率 (V.S.R) | | | |
| 体重 (kg) | 56.70 | 57.10 | 56.60 |
| 骨格筋力 (kg) | 25.80 | 26.00 | 25.90 |
| 筋肉量 (kg) | 44.00 | 44.40 | 44.20 |
| 体脂肪率 (%) | 17.90 | 17.70 | 17.90 |
| 体脂肪量 (kg) | 10.10 | 10.10 | 9.90 |
| 除脂肪量 (kg) | 46.60 | 47.00 | 46.70 |
| 肥満度 | 84.00 | 85.00 | 84.00 |
| B.M.I. (kg/m ²) | 18.50 | 18.60 | 18.50 |



いわみざわ健康ひろば

住所 3条西4丁目8番地2
第2ポルタビル1階

開館時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜日、祝日、年末年始

駐車場 いわみざわ健康ひろばの利用時間は、
であえーる岩見沢の駐車場が無料で利用できます

電話番号 35局5138

問合先 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 25局5540