

毎月一度は確認しましょう!

スポーツ健康相談事業

# カラダチェックの日

あなたは・・・

自分の“カラダ”の状態を知っていますか？



今行っているトレーニングは効果がありますか？



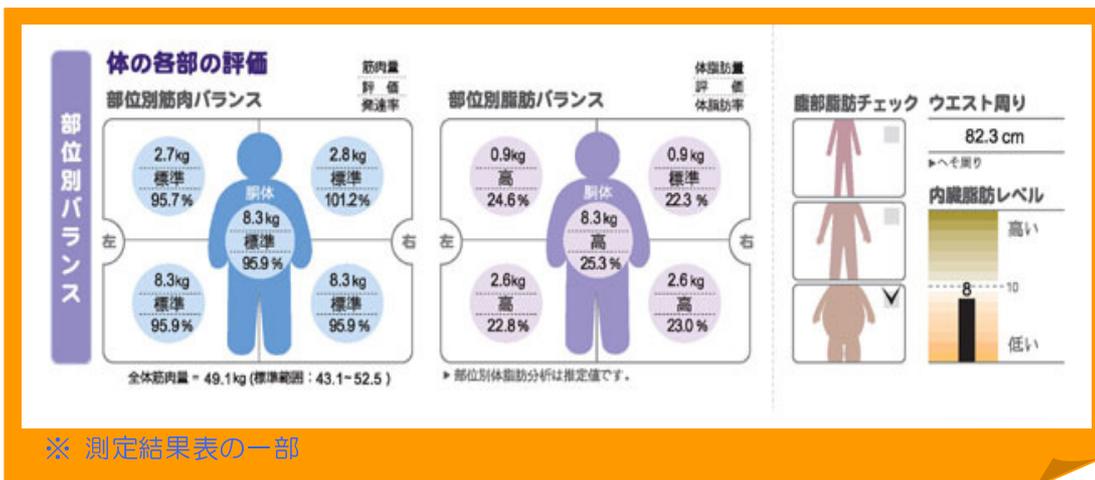
具体的な目標を立てていますか？

そこで!

県立水泳プールでは、最新の体成分分析装置(インボディ)を使って、あなたの“カラダ”の状態をチェックし、これからのスポーツ活動を応援します!!

## インボディ測定からわかる主なコト

- ①体を構成する4大成分(水分・タンパク質・ミネラル・脂肪)をチェックします。
- ②筋肉と脂肪の割合を測定します。
- ③体の部位別(右手・左手・右足・左足・体幹)筋肉や脂肪のバランスを測定します。
- ④体成分を考慮した適正体重と、調節すべき脂肪量・筋肉量がわかります。
- ⑤内臓脂肪レベルがわかります。
- ⑥基礎代謝量(何の活動をしなくても使われるエネルギー量)がわかります。



※ 測定結果表の一部

インボディによる測定を希望される方は、県立水泳プール事務室でお申し込みください。