

# 体組成

見た目ではわからない  
「やせ」と「肥満」

## ● 体組成とは

わかりやすく言うと「からだが何で出来ているか」です。

からだを構成する成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」などがあります。「脂肪多すぎ」、「筋肉少なすぎ」などの**体組成バランスの乱れは、生活習慣病や体調の乱れにつながります**。体重や体脂肪を“測って終わり”ではなく、自分の体組成をチェックし**管理していくことが、健康管理にとって非常に大切**なのです。



(株)ルネサンス  
運動指導員  
堀越トレーナー

三春町保健センター内、「マチトレ」にも設置されている体組成測定器「インボディ」では、右のように体重だけでなく、**部位別の筋肉量や体脂肪量等を見ることができます**。「今年こそ健康づくりを始めたい」とお考えの方はぜひ、体組成測定体験会にご参加ください。測定結果を基に運動や食事に関して、アドバイスをさせていただきます。

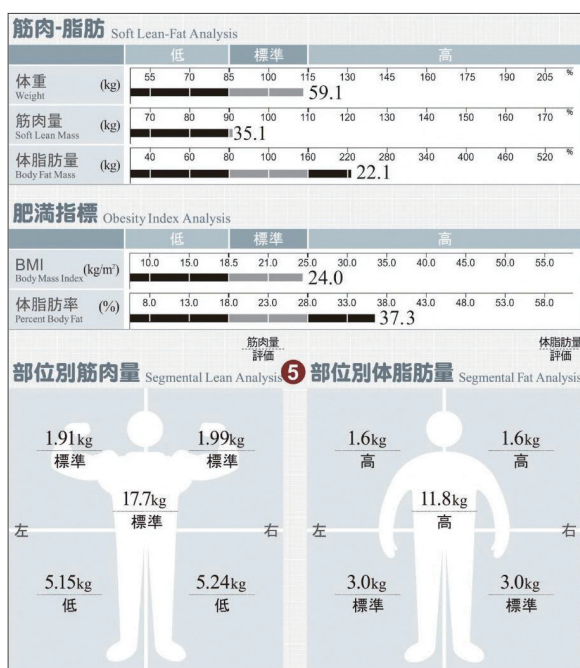


2分でわかる簡単測定



結果を個別に相談可能

## 体組成測定結果の一例 ※一部抜粋



無料

年初めの健康チェック

体組成測定体験会

1月15日 木

9:00～12:00のうち1時間

会場 保健センタートレーニング室

対象はマチトレ未登録の方のみ

スポーツジム所属トレーナー、保健師による個別相談も同時開催! マチトレの見学・体験も行えます!

各回10名

- ① 9:00～10:00
- ② 10:00～11:00
- ③ 11:00～12:00

申込みは下記のQRまたは保健福祉課 ☎0247-62-5110 へご連絡ください。



【申込期間】

1月9日(金)  
17:00まで