

高輪地区高齢者相談センター・白金いきいきプラザ共催

セルフチェック会

in 白金



★自分の健康度を知り、
これからよりいいきいきと過ごしましょう★



日 時：10月14日（水）

①午前10時～10時45分

②午前11時～11時45分

場 所：白金いきいきプラザ

集会室 A・B室

参加費：無料

申 込：①②で各15名ずつ(先着順)

対 象：港区在住で60歳以上の方

内 容：血管年齢測定、体組成測定
歩行分析、健康相談



【お問合せ・申込先】

高輪地区高齢者相談センター

TEL:03-3449-9669

体組成計って何？



「体組成」とは筋肉や脂肪、骨など
私たちの体を構成する組織のことです。

健康管理を行うには、体重だけではなく、体脂肪
率の測定、筋肉率の測定など、「体組成」を
チェックして体のバランスを知ることが大切です！

※裸足になりますので脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※測定の際に微弱の電気が流れるため、ペースメーカーを
入れている方は利用できません。

血管年齢測定計って？

血管の硬さ、詰まり具合を見て
血管の弾力性を測る機器です。
動脈硬化の進行の指標となります。



歩行分析とは？

5メートル歩いてスマホで撮影し、AIで
分析した結果で歩行の状態や
バランス、ふらつき具合などをチェック！

