

ヘルスケアチェック

骨密度測定 & 体組成測定



計測時間は約5分です。測定結果をもとに
簡単な運動のアドバイスをします。

【料金】 一般/人 700円
小中高生/人 300円

【開設日】 木曜日 9:00~12:30
月・水・第1,3,5土曜日 14:00~17:00



[体組成測定]

体型・体成分・筋肉量・バランス・フィットネススコア等の観点から測定結果をわかりやすく分析します。メタボリックシンドロームの一つの指針である内臓脂肪の蓄積レベルや、基礎代謝量も表示します。普段の運動はもちろん、栄養摂取に対する参考にもなります。体成分測定結果票の一部イメージをご紹介します。

体重・筋肉・脂肪バランス

| | 低い | | | 標準 | | | 高い | | |
|------|-----|-----|--------|--------|--------|--------|------|--|--|
| 体重 | 55% | 70% | 85% | 100% | 115% | 130% | 160% | | |
| | | | 54.1kg | 63.6kg | 73.1kg | 76.0kg | | | |
| 骨格筋量 | 70% | 80% | 90% | 100% | 110% | 120% | 140% | | |
| | | | 27.1kg | 30.1kg | 30.9kg | 33.1kg | | | |
| 体脂肪量 | 40% | 60% | 80% | 100% | 160% | 220% | 340% | | |
| | | | 7.6kg | 9.5kg | 15.3kg | 21.0kg | | | |

筋肉分析



上下バランス

| | 発達 | 標準 | 過少 |
|----|----|----|----|
| 腕部 | | ● | |
| 脚部 | | ● | |

左右バランス

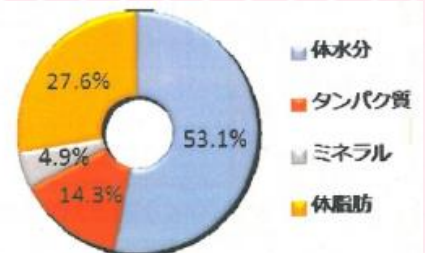
| | 均衡 | やや不均衡 | 不均衡 |
|----|----|-------|-----|
| 腕部 | ● | | |
| 脚部 | ● | | |

基礎代謝量

| | 初回 | 前回 | 今回 | 前回からの変化 | 低い | 標準 | 高い |
|-------|----|----|-----------|---------|----|-----------|-----------|
| 基礎代謝量 | | | 1557 kcal | | | 1626 kcal | 1905 kcal |

体成分分析

| | 今回 | 割合 | 評価 | | |
|-------|---------|--------|----|----|----|
| | | | 良好 | 不足 | 過多 |
| 体水分 | 40.4 kg | 53.1 % | | | |
| タンパク質 | 10.9 kg | 14.3 % | ● | | |
| ミネラル | 3.76 kg | 4.9 % | ● | | |
| 体脂肪 | 21.0 kg | 27.6 % | | | ● |



[骨密度測定]

骨密度・骨梁(骨質)骨年齢等を測定します。骨量の平均値は年齢より変化しています。男女別に平均域を現し判定し、グラフにてわかりやすく判定します。

※上記以外のご予約もご相談に応じます。お問い合わせください。また、5名以上の団体予約はこの限りではありません。※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくは妊娠の可能性のある方は測定できません。

裏面に記載の「体力測定診断コース」
に追加して行うと割引になります。

一般/人 **600円**
小中高生/人 **200円**



【申し込み方法】 完全予約制です。

お電話またはご来館いただき、ご希望の日時をご相談ください。

お問い合わせはこちら



広島県立総合体育館

健康・体力サポートセンター(本館1階総合受付横入口)

〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

広島県立総合体育館

