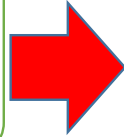




6年度版

体成分分析器で からだを測定してみませんか？

体重・筋肉量・脂肪量・体水分量などの
体のバランスを部位別（体幹・腕・脚）
にグラフで把握できます♪



スマート結果紙

ACCUNIQ SELVAS

測定日時: 2024/08/10 11:30

測定場所: 市民健康課

項目	測定値	標準値	単位
体重	65.2	55.0-75.0	kg
体脂肪率	18.5	10.0-20.0	%
筋肉量	32.5	25.0-40.0	kg
体水分量	42.0	50.0-60.0	%
骨量	1.2	1.0-1.4	kg
骨密度	1.05	1.00-1.10	g/cm ³
体幹	15.0	10.0-20.0	%
腕	10.0	5.0-15.0	%
脚	10.0	5.0-15.0	%

※測定結果は、測定時の状態により変動します。



結果表をお渡しします♪

取り組んだ自分の体成分の
状態は毎月チェック
できず！
分析器で千推し！



市長のイ千押し！

自分の生活を振り返るきっかけに
なっています。（40代・女性）

毎月測定結果を励みにして
います。（60代・男性）

筋肉量と脂肪量が数字で見られるなかなかない機
会なので定期的に利用しています（50代・女性）

定期的に測ると自分の体の変化
を見られて参考になります。
（70代・女性）

利用者の声



★毎月1回ある”自分の体を知ろう週間”で測定できます

測定場所: 市役所1階 市民健康課窓口前

期間: 毎月 第3週平日（開庁日のみ）

日程は
こちら

お問い合わせ先: 市民健康課 ☎0978-72-5189



* 令和6年度日程表 *

- 4/15(月)~ 4/19(金)
- 5/13(月) ~ 5/17(金)
- 6/10(月)~ 6/14(金)
- 7/16(火) ~ 7/19(金)
- 8/13(火)~ 8/16(金)
- 9/17(火) ~ 9/20(金)
- 10/15(火)~10/18(金)
- 11/11(月) ~11/15(金)
- 12/16(月)~12/20(金)
- 1/14(火) ~ 1/17(金)
- 2/10(月)~ 2/14(金)
- 3/10(月) ~ 3/14(金)



国保発

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

国東市国民健康保険では

「さいしょに野菜!きちんと野菜!!野菜モリモリ350」

をキャッチフレーズに、食を通して市民のみなさまの健康づくりを応援しています。
野菜たっぷり「健康応援レシピ」を、ぜひご活用ください!

◇ケーフルテレビで紹介しています◇

「くにさき情報レストラン&くにさき元気風」番組内の「国保発!健康応援レシピ」のコーナーで毎月新しいレシピを紹介しています。

◇国東市ホームページで紹介しています◇

毎月新しいレシピをアップしています。
過去のレシピも掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲国東市HP
健康応援レシピ

◇市役所 市民健康課窓口前で配布しています◇



タイムリーな旬の野菜を使ったレシピを配布しています。市役所本庁にお立ち寄りの際には、ぜひご利用ください。

<問い合わせ先>

国東市役所 市民健康課

☎ 0978 - 72 - 5189