

体組成測定会の実施

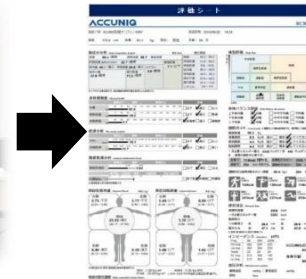
1. 目的

体組成測定を通じて、より多くの従業員の「健康習慣」に対する内発的動機付けにつながる**自身の「カラダの強み・課題」を知る場面を設けることで、今後の健康目標設定のきっかけとし、さらなる生活習慣改善**を図ります。

2. 実施概要

体組成測定

脂肪や筋肉量に加えて、水分量や基礎代謝量、内臓脂肪レベル等のさまざまな項目を測定することができ、自分のカラダの強みや課題を把握することができます。



その場で
結果用紙を
配布！

必要情報を入力するだけで、すぐ測定可能！

結果解説・カウンセリング

測定結果に応じて、すぐ実践できる健康アドバイスをもらえます。



3. 参加者の声

「初めて体組成測定をしたが、自身の筋肉量・脂肪量などが分かり勉強になりました。

上半身の筋肉量が適正より少なかったので、トレーナーさんに教えてもらった簡単な筋トレを頑張りたいと思います。」

「体組成測定の結果用紙がその場でもらえるので、すぐに生活習慣改善につなげやすかったです。ミネラル量が少なかったので海藻類などを多く摂るように意識します。」