

# InBody測定会

毎月1日～8日開催！ (木曜休館日は除く)

## InBodyとは・・・

体重だけでなく、体脂肪や筋肉量、体水分量などの**体成分を部位ごとに高い精度で測定できる機器**のことです。健康管理の指標や目標設定に活用できます！測定時間は1回約30秒です。

## InBodyで分かること・・・

- ・**体重・BMI**  
基本的な身体の指標です。
- ・**体水分量**  
細胞内水分と細胞外水分に分けられ、体のむくみ具合などを把握できます。
- ・**タンパク質量**  
筋肉や臓器などを構成する重要な要素です。
- ・**ミネラル量**  
骨や歯の健康状態に関連します。
- ・**体脂肪量**  
全身の体脂肪の量です。
- ・**筋肉・脂肪分析・部位別筋肉量**  
右腕、左腕、体幹、右脚、左脚といった体の各部位ごとの筋肉量を詳細に把握できます。
- ・**体型チェック**  
測定結果に基づき、現在の体型が標準的か、肥満か、筋肉質かなどを判定します。
- ・**基礎代謝量**  
何もなくても消費される最低限のエネルギー量です。
- ・**体成分スコア**  
全体的な体成分のバランスを点数化したもので、健康状態の目安になります。
- ・**体重調節**  
健康的な体を目指す為に、どれくらい筋肉量を増やし、体脂肪量を減らすべきか等の目標値が示されます。



### 【測定方法】

- ・トレーニングルームの利用時、スタッフに申し出ください。
- ・測定のみされたい場合は、フィットネスエリア受付でお声かけください。(準備が整い次第、測定していただけます。トレーニングルーム利用券の購入が必要です)

### 【注意事項】

- ・測定会はInBody測定のみです。結果の説明やアドバイス等は、カウンセリングをご利用ください。
- ・InBody専用用紙での印刷は月1回とさせていただきます。
- ・結果はウゴクテ記録手帳に記録できます。記録手帳をお持ちでない方は、トレーニングルーム受付でお渡しします。
- ・測定の対象は中学生以上となります。

### 【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬グラスル35 3階  
☎ 058-214-3760

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設

