

# 健康・体力チェック

加齢に伴い、身体機能は低下していきます。

健康への不安や体力の衰えを感じる前に身体のチェックをしてみませんか？

当施設の専門スタッフが無料で測定いたします！！

平成 **30** 年 **10** 月 **8** 日 (月祝)

**午前の部** 10:00~12:00

**午後の部** 13:00~15:00

※受付は測定開始 10 分前から開始します。



キャプテンわん  
(C)ゆず組・(公認)横浜市体育協会

**会 場**：横浜市スポーツ医科学センターロビー

**申込方法**：当日**先着順**

それぞれ受けたい測定の受付前にお並びください。

※混雑状況等によっては終了時間前に受付を締め切る場合があります。

**測定内容**：体組成・骨量・最大歩行速度

※詳細につきましては裏面をご覧ください。

**料 金**：無料

**対象年齢**：18 歳以上 ※骨量のみ 9 歳以上

**問い合わせ**：横浜市スポーツ医科学センター

045-477-5050

<http://www.yspc-ysmc.jp/>





# ☆測定内容☆



## ☆体組成☆

体脂肪率及び筋肉量の測定をします。  
※心臓ペースメーカーなど体内に機器を  
装着されている方は測定できません。  
対象:18 歳以上



## ☆骨量☆

踵の骨に超音波をあて、骨の丈夫さを測定します。  
※踵周辺の骨折・外傷がない方  
対象:9 歳以上



## ☆最大歩行速度☆

約 10mの直線路を可能な限り速く歩き、その中間部分の通過速度を測定します。  
※サンダルや踵の高い靴では測定できません。  
対象:18 歳以上

