

健康測定事業

『健康測定事業』とは



メタボ・ロコモ対策

便利な世の中になってきた反面、日常生活から体を動かす時間(量)が減ってきました。

からだを動かす時間が減ると、体力や筋肉量が低下し、体脂肪は増え、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム(*1)に繋がります。

測定結果から、病気やケガをしにくい体づくりに適した運動の方法を提案します。



スタミナアップで病気の予防

スタミナ(最大酸素摂取量)の向上は、生活習慣病のリスクを下げることができます。

健康測定を実施することで、一人一人の体力レベルを把握するとともに、日頃の運動実施状況や生活習慣などから問題点を探し出し、その改善策を提案します。

※1：通称ロコモ。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下によって、自立した生活ができなくなり支援や介護が必要となるリスクがあります。

運動・体力チェック

全身持久力測定

自転車エルゴメーターを使って、『最大酸素摂取量』を測定します。最大酸素摂取量は、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの疾病と深く関与しています。現在のレベルを知るとともに、十数年後の疾病リスクが予測できます。

また、テスト中は心電図や血圧などをモニタリングし、運動(身体活動)中の心臓や循環器系の異常を確認することもできます。



運動中の血圧と心拍数・心電図をモニタリング

運動機能検査

握力や柔軟性など、学生時代にも馴染みある測定で、簡易に現在の体力レベルを測定します。検査結果は、同性同年代の全国平均をもとに、5段階評価を行います。



握力



座位体前屈



全身反応時間



腹筋



閉眼片足立ち

結果説明 全身持久力や運動機能検査の測定結果から、健康づくりに適した運動をアドバイスいたします。



①形態測定の結果、全身持久力の結果

肥満度や体力レベルを評価します。
運動中の血圧や心拍数の動きも確認できます。

②運動機能検査の結果

同性同年代の全国平均をもとに、5段階評価を行います。

③健康づくりのための運動をアドバイス

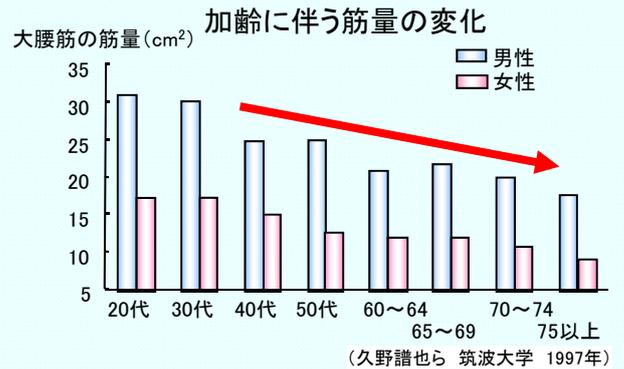
測定結果に基づき、一人一人にあった運動をアドバイスします。

体成分測定

筋量は、特に40歳代から急激に減少するといわれています。この年代は、メタボやロコモが気になってくる年代でもあります。

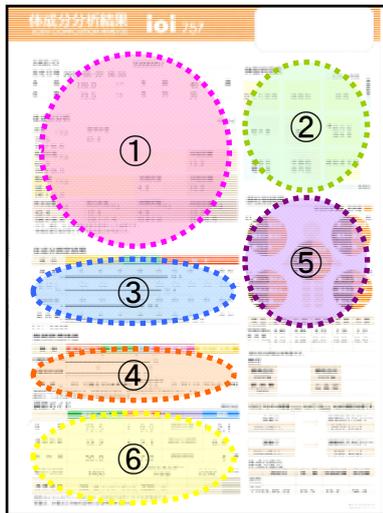
筋量は、運動習慣や日常生活でからだを動かすことを増やしていくことで減少を防ぐことができます。

体脂肪と筋肉量のバランスを知ることは、メタボ予防やロコモ予防にとっても効果的です。



身体に微量の電気を流し、からだを構成する水分量、脂肪量、筋肉量、骨量などの体内成分を測定します。その結果をもとに、生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの健康づくり指導の基礎データとして活用できます。また、家庭用の体脂肪計と比べて、測定精度の高い機器を用いています。測定時間は1人1分程度です。素足で測定器に立ち、グリップを握るだけで、痛みなどは伴いません(心臓ペースメーカー装着者、及び妊婦の方は測定できません)。

結果説明



①体成分分析

身体の基本成分の量を、「以下」「適正」「以上」の3段階で評価します

②体型判定表

9分類の体型判定から自分の体型タイプを評価します

③体成分測定結果

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量が確認できます

④腹部肥満評価

内臓脂肪レベルなど腹部肥満について評価します

⑤部位別評価

体脂肪量と筋肉量のバランスを確認できます

⑥調節ガイド

標準体重を基準として、体重、体脂肪量、筋肉量をどれくらい調整すればよいか確認できます



肺機能検査

息を吸ったり吐いたりして肺の大きさや息を吐く勢い、酸素を取り込む能力などを調べます。

ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などをはじめとする、肺の病気が疑われるときに行う検査です。また禁煙指導の一環として、実施すること機会が増えています。



骨密度測定

骨密度とは、骨の強さを判定する方法の1つです。一般に20代がピークで、その後は徐々に減少します。特に女性は閉経後に女性ホルモンの低下とともに減少します。



血管年齢測定

血管年齢は、血管の老化度合いを表します。血管年齢が高いと動脈硬化が進行していることを表し、血管年齢が低いと動脈硬化がそれほど進行していないことを表します。

血管の中にコレステロールが沈着し、血液の通り道を狭くしたり、血管に高い圧がかかることで、血管が硬くなり弾力性を失ってしまった状態を動脈硬化(血管の老化)といいます。動脈硬化が進行すると、脳血管疾患や、虚血性心疾患などの重大な疾患に繋がります。



脳年齢測定

タッチパネルの数字を順に押していくことで、記憶力と情報処理能力の低下傾向がわかります。1回目と2回目の反応時間の差異などから「すばやさ」・「脳の元気度」・「脳の有効活用度」を分析し、脳年齢を総合判定します。

