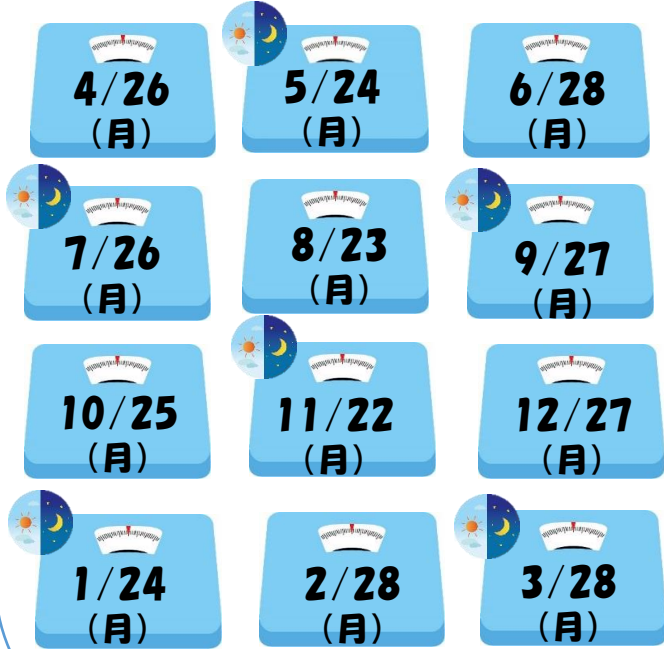


# 自分測定日

定期的な体組成測定で健康な「からだ」作りませんか？

- ◆場 所 北秋田市保健センター  
 ◆時 間 偶数月 9時～16時  
 奇数月 9時～19時

奇数月は、19時まで  
 時間を延長して行っ  
 ています。  
 お仕事帰りに是非！！



※体組成測定は裸足で行います。  
 ※ペースメーカー等、体内機器装着の方は  
 体組成測定できません。  
 ※ご自分の都合のよい時間にお越しください。

<体脂肪率と筋肉量による体型判定>

体 脂 率 判 定	肥 満	かくれ肥満型	肥 満 型	かた太り型						
	軽肥満									
	+標準	運動不足型	標 準	筋肉質						
	-標準									
や せ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質							
		-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
		少なめ			平均的			多め		
		筋 肉 量 ス コ ア								