

# ヘルスケアチェック（体組成測定 & 骨密度測定）

計測時間は約5分、計測方法は素足で乗るだけ!

結果用紙の一部をご紹介します



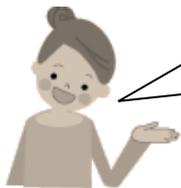
体組成測定 & 骨密度測定

## フィットネススコア

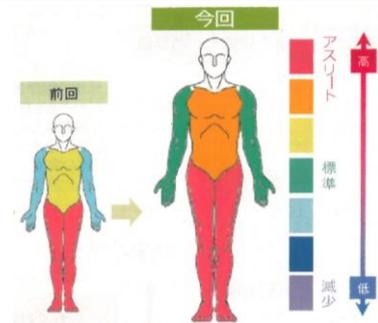
測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表					フィットネススコア		
~59	~60	70~	80~	90~	初回	前回	今回
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並	73	73	72
					ポイント		

## 筋肉バランス



右腕、左腕、体幹、右脚、左脚の部位別の筋肉量がわかります。  
“引き締まったカラダ”を手に入れるために、どこを鍛えたらいいのかが分かります!



筋肉量		初回	前回	今回	前回からの変化	筋肉量レベル						
						低い	標準	高い				
腕	右	1.62 kg	1.49 kg	1.60 kg	0.11 kg	40%	60%	80%	100%	120%	140%	160%
	左	1.59 kg	1.46 kg	1.58 kg	0.12 kg							
体幹		15.9 kg	15.0 kg	15.8 kg	0.7 kg	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%
						70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%
脚	右	6.02 kg	6.60 kg	6.03 kg	-0.56 kg							
	左	5.99 kg	6.58 kg	6.00 kg	-0.58 kg							

## 【料金】

一般 700円/人 小中高生 300円/人

※ご来館の際は、マスクの着用にご協力をお願いします。また、事前にご自宅で検温され、体調不良の方のご来館はお控え願います。  
※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくはその可能性がある方は測定できません。

## お申込み・お問い合わせについて

### ●お申込み方法●

**予約制**です。まずは下記までお電話いただき、ご希望の日時をご相談ください。

### ●申込・問い合わせ先●

広島県立総合体育館 本館1階 健康・体力サポートセンター  
〒730-0011 広島市中区基町4番1号

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

広島グリーンアリーナ

検索

