

# 1.健康・測定イベントのご紹介



## 健康に関するイベント

従業員の健康意識を高め、楽しく参加できる体験型イベントを行います。気になる測定だけでもOK！複数の測定を組み合わせ、ニーズに応じたイベントをご用意することも可能です。組み合わせや体験時間、実施方法などお気軽にご相談ください！



「体を **動** かす」

「心身を **知** る」

「**見** る」

「**聞** く」

「**触** る」

大人気！

EVENT 1

## インボディ測定



何を測定？

- ✓ 筋肉量
- ✓ 筋肉のつき方(バランス)
- ✓ 体脂肪
- ✓ 内臓脂肪レベル
- ✓ 基礎代謝

約**2**分！

測定時間は？

- ✓ その場で**即**、結果用紙をお渡し



もっとカッコよく、カラダを上げるにはどんな運動がいいの？

運動苦手なんだけど、なんかできそうなことある？

今のカラダに必要な運動はなに？

運動しなさいって言われるんだけど、何から始めたらいいの？



個別  
カウンセリング付！

※妊娠中の方、心臓ペースメーカーをご使用の方は、安全上測定できません。

- ✓ 運動スタッフによる専門的なアドバイス付き！簡単な質問や相談もできます！

EVENT 2

## 疲労ストレス測定



何がわかる？

- ✓ 心拍変動(脈波・心電波)から測定！
- ① 自律神経のバランス
- ② 自律神経の活動量

約**2**分！

測定時間は？

- ✓ その場で**即**、結果用紙をお渡し



個別  
カウンセリング付！

- ✓ 臨床心理士による睡眠習慣へのアドバイス付き！簡単な質問や相談もできます！

# 1.健康・測定イベントのご紹介

## EVENT 3

### ベジチェック



何がわかる？

- ✓ 野菜に含まれるカロテンノイド量を皮膚から測定  
推定の野菜摂取量が見える化！

約1分！

測定時間は？

- ✓ 説明用紙に結果を記入してお渡し



個別  
カウンセリング付！

- ✓ 管理栄養士による専門的なアドバイス付き！  
簡単な質問や相談もできます！

## EVENT 4

### AGEs(糖化度測定)



何がわかる？

- ✓ 老化や疲れの原因といわれているAGEsの蓄積度を測定

約1分！

測定時間は？

- ✓ 説明用紙に結果を記入してお渡し



個別  
カウンセリング付！

- ✓ 管理栄養士による専門的なアドバイス付き！  
簡単な質問や相談もできます！

## EVENT 5

### 血流測定



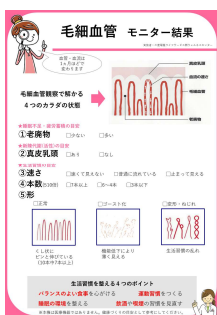
何がわかる？

- ✓ 血流観察スコープを利用して、  
血流の流れをチェック

約2分！

測定時間は？

- ✓ 説明用紙に結果を記入してお渡し



個別  
カウンセリング付！

- ✓ 専門スタッフによる専門的なアドバイス付き！  
簡単な質問や相談もできます！

## EVENT 6

### 食事診断



実物大のカードから  
いつもの食事を  
渡すだけ！

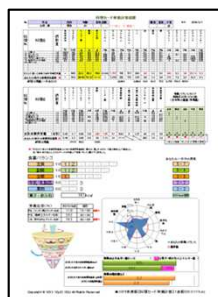
何がわかる？

- ①食事のバランス
- ②各栄養素の摂取量

約3分！

測定時間は？

- ✓ その場で印刷し、  
結果用紙をお渡し



個別  
カウンセリング付！

- ✓ 管理栄養士による専門的なアドバイス付き！  
簡単な質問や相談もできます！

掲載以外の測定イベントにつきましても、対応しておりますので、お気軽にお問合せください。

## 2. 転倒災害予防・ロコモ予防プログラム



「段差や階段を踏み外す」「段差で躓く」「段差のない通路で躓く」「咄嗟に後ずさりして躓く」など、誰もが被災者となりうる転倒災害の防止に繋げるプログラムです。健康診断にあわせての実施や安全衛生の取り組みとして、など様々なパターンでご活用いただけます。

### 1 歩行測定

- ▶ 簡易モーションキャプチャで動きの滑らかさや筋力の左右バランスの乱れなどをチェックします。

普段の歩き方から  
転倒リスクや  
歩行特徴を  
チェック！

実際に歩いて  
いただきます  
約10m

実際に歩いた結果から  
①ふらつき②つまづき③すべり の内、  
特に注意が必要なものをチェック！

Microsoft THE WALKING® 転倒リスク歩行解析システム

個別カウンセリング付！  
専門スタッフが丁寧に解説♪

### 2 A: 転びの予防 体力チェック B: 体力測定

- ▶ A: 事前の問診票の回答と実際の測定結果との比較から、自身の体カイメージとの差を判別することが可能です。ロコモ度テストでも行う「2ステップテスト」も実施します
- ▶ B: 標準的な体力測定で、筋力や柔軟性、敏捷性など様々な要素の体力レベルを知ることができます

[測定項目]

歩行能力 静的バランス 筋力 柔軟性  
敏捷性 動的バランス 筋持久力 瞬発力



専用ソフトを使用して、結果はすぐに手渡し！個々の結果にあわせたアドバイスとおすすめのエクササイズシートもお渡します！

\* 3種類～組み合わせも可能 例：お手軽参加コース、小スペースコース、標準コース等

### 3 立ち上がり測定(ザリッツ)

- ▶ 椅子から立ち上がるだけで、脚の筋力とバランスを測定します。立ち上がる力を数値化することで、転倒やロコモの原因となる要素を把握・対策できます。



椅子に座り、靴を脱いで測定器に足を乗せます。PCのアナウンスに倣って、椅子から立ち上がる⇔椅子に座るを3回繰り返す、簡単な測定です。



個別カウンセリング付！専門スタッフが丁寧に解説♪

- ① ~ ③ 人数規模や目的、ご希望に応じて、様々な測定項目から自由にカスタマイズが可能です！組み合わせは勿論、半日～終日などの希望もございましたらお気軽にお問合せください♪

### 4 転倒予防教室

- ▶ 一般的な労働災害や労働安全衛生法の知識付与を行います
- ▶ その場でできるチェックテストやエクササイズもご紹介します

🍷 ビギナー

[ターゲット]  
・安全教育を初めて受講する方  
・新入社員の方

👣 ステップアップ

[ターゲット]  
・ビギナーを受講済みの方  
・転倒予防のための運動方法を更に学びたい方

🕒 30~60分



上記 ① ~ ③ との組み合わせも可能！  
【実感+知識】で実践に繋げませんか？