

令和3年度  
猿払村

見た目&体力年齢10歳若返り!

託児あります

# ヘルスアップ教室のご案内

猿払村では、「ヘルスアップ教室」を開催いたします。実際に運動教室に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、ヘルスアップを目指します。下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ぜひご参加ください。  
※当日はマスクの着用をお願いいたします。また、37.5℃以上の発熱がある方や体調の優れない方はご参加をお控えください。

**対象者** 20歳以上の村民

**参加費** 無料

**持ち物** 上履き、飲み物、汗拭きタオル、健康手帳（ある方）

**会場** 保健福祉総合センター

**お申し込み方法** 保健福祉課（2-2040）までお申込ください。

※託児を希望される方は託児スタッフ依頼の関係上**前日**までにお知らせください。

## 教室の予定

※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室内容を変更・中止する場合があります。感染予防に対するご理解・ご協力をお願いします。



## 日時

月曜日 (10:00~12:00)	木曜日 (13:00~15:00)
血圧測定 9:30~	血圧測定 12:30~
7/26、8/23、9/6、10/4、11/8 12/13、1/17、2/14、2/28	8/12、9/30、10/14、11/8 12/2、1/27

## 内容:エアロビクス・ヨガ・筋力トレーニングなど

### 指導講師プロフィール

**工藤 貴彦先生** 全日本スキー連盟、各種競技トレーナー、JOC医科学強化委員  
現在は、鍼灸サロンビーグラン代表、エスポラーダ北海道チーフトレーナーとして活躍中。

**金子 太一先生** 鍼灸サロンビーグラントレーナー、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー、健康運動実践指導者  
エスポラーダ北海道トレーナー、東海大学スキー部トレーナー、札幌南バスケットトレーナー、アスリートからキッズ、シニアまで、運動指導スペシャリストとして活躍中。

**東 祥子先生** エアロビクス、ソフトヨガ等、札幌市内スポーツクラブ等で指導。チョットスポーツクラブ、ちびっ子指導、スキー指導と、オールマイティな先生として活躍中。

**杉本 絵里香先生** 幼児の運動教室企画、運営指導、滝川小学生陸上クラブコーチ、空知陸協強化コーチ  
全米ヨガアライアンス200時間、vanakkam yogaschool シニア TTC修了、指導者養成コース修了、水野ヨガ学院 指導者養成コース卒業  
初心者、体の硬い方、競技者、子連れのお母さんなど様々な方を対象としたヨガの指導で活躍中。

申し込み・お問い合わせ先

保健福祉課 健康推進係 TEL2-2040



さるふつスマイル  
ポイント対象事業



# TANITA

体組成計が新しくなり、  
より詳しくチェックできるようになりました！

## 体組成成分測定分析装置を使って 栄養状態や体のバランスをチェック！

いつでも健康相談  
受け付けます！！

骨格筋量や体脂肪量、  
その部位別バランスがわかる！

腹部の肥満情報と  
理想的な体型にするための  
目標値が出る！



**TANITA** **Body Composition Analyzer**

MC-780A

---

測定日時 2018/11/01 17:22	年齢 28才	<input checked="" type="checkbox"/> スタンダード <input type="checkbox"/> アスリート
ID 0000000000000000	身長 177.0cm	<input checked="" type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
	着衣量 1.0kg	

■ 全身チェック

	結果	標準範囲	目標値	差
① 体重	66.2 kg	58.0-78.0kg	65.0 kg	+1.2 kg
② 体脂肪率	11.7 %	11.0-21.9%	10.0 %	+1.7 %
③ 脂肪量	7.7 kg	7.2-16.4kg	6.5 kg	+1.2 kg
④ 除脂肪量	58.5 kg			
⑤ 筋肉量	55.5 kg	50.9-59.7kg		
⑥ 体水分量	39.9 kg			
⑦ 推定骨量	3.0 kg	2.5-3.2kg		

■ 体脂肪率と筋肉量による体型判定

■ BMI アスリート指数 基礎代謝量 内臓脂肪レベル

BMI 21.1	基礎代謝量 (BMR) 1644kcal
アスリート指数 66	内臓脂肪レベル (VFR) 4

■ 部位の分析 四肢骨格筋量 27.5 kg

筋肉総合評価

28.0 kg

① 体幹部

2.7 kg 左腕 ①	2.9 kg 右腕 ①
10.9 kg 左脚 ①	11.0 kg 右脚 ①

体脂肪総合評価

11.7% 3.9kg

② 体幹部

9.5% 0.3kg 左腕 ②	8.7% 0.3kg 右腕 ②
12.0% 1.6kg 左脚 ②	12.1% 1.6kg 右脚 ②

■ ボディバランス

MM/H <sup>2</sup> SMI 17.72	MM/BW ASM/BW 0.84
8.78	0.42

筋肉量左右バランスチェック

脚部筋肉量点状

BIA Information

	5kHz	50kHz	250kHz	Phase Angle			
H-L	656.2	-31.1	574.3	-65.2	513.2	-69.2	-6.5
RL	262.3	-12.9	221.2	-24.8	203.5	-18.6	-6.2
LL	261.3	-12.8	226.2	-25.6	202.0	-21.2	-6.5
RH	355.3	-17.1	309.7	-38.5	277.6	-50.9	-7.1
LH	363.9	-16.8	320.0	-36.9	290.1	-46.8	-6.6
L-L	523.5	-25.5	464.4	-49.2	408.8	-37.0	-6.2
	648.6	-31.7	559.0	-66.1	502.2	-72.2	-6.7

体を構成する基礎成分である体の水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定でき、栄養摂取状態を知ることができます。

申し込み・お問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 TEL2-2040