始めよう！
活動量計を使った健康づくり

活動量計は、1日の歩数や消費カロリー等が計測できる、健康管理に役立つアイテムです。

日々の活動量を確認することで、自分のからだに合わせた食事量や活動量を知ることができます。

活動量計の使用を希望する方は、下記の健康教室をお申し込みください。

◆おすすめのポイント◆

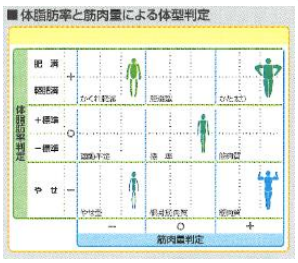
◎購入した日から、すぐに使うことができます。（初期設定を済ませた状態でお渡しします）

◎専用の体組成計で、筋肉量や体脂肪率などの計測が無料でできます。

◎ご自分のパソコンやスマートフォンから、計測した歩数や消費エネルギーなどを確認できます。

普段、身につけているだけで計測ができます。面倒な操作は不要です！

↑活動量計



体組成計で体脂肪率と筋肉量のバランスがわかります。

いきいき健康教室　活動量計コース

●参加費　２，０００円（活動量計の購入代金として。計測は無料です。）

●対象者　２０歳以上の町民　　●定　員　４０名（先着）

●申込期限　令和元年８月３０日（金）

●その他　説明会当日、ご都合が合わない方は、後日活動量計をお渡ししますので、健康管理センターへご相談ください。
体組成計による計測があるため、ペースメーカー、体内機器装着中の方はご参加いただけません。

	日時（会場は健康管理センター）	内容
説明会	９月１４日（土） ９時～１２時	活動量計の配布／機器等の使用方法の説明 測定会（身体計測） タニタ管理栄養士によるセミナー
健康セミナー	１１月２３日（土） １０時２０分～１２時	測定会（身体計測） タニタ管理栄養士によるセミナー （3か月間の振り返りなど）

お問い合わせ・お申込み　飯綱町健康管理センター　電話　２５３－６８４１　有線６８４１