

令和7年度 健康相談のご案内

食生活や健康についての相談をお受けしています。
予約は必要ありません。どなたでもお気軽にご利用ください。

今年度の健康相談では、体組成計が使用できます。
相談ついでに自分の体をチェックしていきませんか？

自分の体年齢を知りたい！

私はどんな食事をしたらいいんだろう？



	日時	会場	受付時間
令和7年4月	18(金)	福智町役場 2階	午後1:30 ~ 3:30
5月	16(金)		
6月	20(金)		
7月	18(金)		
8月	15(金)		
9月	19(金)		
10月	24(金)		
11月	17(月)		
12月	19(金)		
令和8年1月	16(金)		
2月	20(金)		
3月	27(金)		



タニタ体組成計

結果例

TANITA		
体重	49.7	kg
体脂肪率	26.7	%
総脂肪量	13.3	kg
総筋肉量	36.4	kg
筋肉量	34.4	kg
体水分量	24.5	kg
骨量	2.0	kg
基礎代謝量	1032	kcal
体年齢	40	才
内臓脂肪レベル	9.3	点
脚点		
BMI	20.4	
標準体重	53.5	kg
脚速度	7.1	歩

◇体脂肪率 平均

やせ | 標準 | 肥満 | 肥満

◇BMI

やせ | 普通 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル

標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量

少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル

燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇脚点

低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

☆標準



保健師または管理栄養士が
ご相談をお受けします。

問合せ先

福智町 保険健康課 健康係 0947-22-3518