

令和7年度「田村市健康づくり出張講座」について（ご案内）

市では働く世代の健康づくりをサポートするために、下記の事業を実施いたします。ぜひ、この機会に従業員の皆さんの健康管理の一環として、事業をご活用ください。



内容・申込締切日			
分野	テーマ	締切日	備考
① 健康増進 (講師:市保健技師)	健診結果の見方、活かし方(講話)	2月27日	1講話1時間程度 平日、対象5名以上
	健康診断の結果から自分の体の中で何が起きているのか、健康状態と一緒に確認します。その後、自身の生活習慣から原因や対策を考え、生活習慣を見直しましょう。		
② 食育 (講師:市栄養士)	健診結果で要チェック! 食べものの選び方、食べ方のポイント(講話)		
	健診結果で気になる結果が見られたら、食事で気をつける点はどんなことか? 血糖、血圧、脂質など、検査項目別に食事のポイントを確認します。		
③ メンタルヘルス (講師:市保健技師)	こころの健康を保つセルフケア講座(講話)		
	ストレスへの気づきや対処の仕方などをお伝えします。複雑な社会や人間関係の中でも元気で暮らしていくために、こころの健康を保つポイントを学びませんか?		
④ メンタルヘルス	働く世代のメンタルヘルス事業(講話) ※詳細はホームページの内容をご覧ください。	8月8日	
⑤ 健康増進	筋肉量・筋バランス測定会 ※詳細は下記のチラシをご覧ください。	12月26日	従業員が40名以上の事業所が対象となります。

【申込み方法】

- ・「申込書」に必要事項を記入し、メール又はFAXにて保健福祉部保健課へお申し込みください。
- ・メール:hoken@city.tamura.lg.jp
- ・FAX:0247-82-4555

【問合せ先】保健福祉部 保健課 (TEL:0247-81-2271)

- ・ご不明な点やご相談がありましたら、気軽に電話又はメールにてご連絡ください。

筋肉量・筋バランス測定会

※従業員が40名以上の事業所が対象となります。



2分で分かる測定結果サンプル

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

●:良い ○:普通 ●:悪い

	測定値	標準範囲	低	標準	高
私の体重	62.2 kg	53.4~72.2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	●	
丈夫な体を作る筋肉	26.5 kg	26.7~32.7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	○	
肥満の原因となる体脂肪	13.4 kg	7.6~15.1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	●	

* 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。

理想的な体のためには

現在の身体発達点数

筋肉量を kg 調節してください。
 脂肪量を kg 調節してください。
 このとき、適正体重は kg になります。

71点 | 70 80 90
 ●●●●●● ○ ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●●

部位別筋肉のバランスを調べましょう。

	低	標準	高	Unit: %
右腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	2.55kg		
左腕	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	2.49kg		
胴体	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	21.1kg		
右脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	8.75kg		
左脚	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	8.41kg		

体重からみた筋肉発達程度

発達程度	評価
89.1%	●:弱い
106.3%	○:標準
102.2%	○:標準

事業所の健康づくり応援企画 出張 筋肉量・筋バランス測定会

- 対象 田村市内の従業員概ね40人以上の事業所
 - 実施期間 令和7年7月～令和7年12月の期間内の1日
 - 開催場所 希望の市内事業所内 休憩室、会議室等
 - 内容 2分で脂肪量や筋肉量、筋バランス等が測定できる体組成測定を実施。測定結果を基に指導員から個別に運動や生活習慣の改善方法をご提案します。
 - 予約方法 田村市保健課(Tel 81-2271)へ申込書の提出
- ※測定の際、靴下やストッキングはお脱ぎいただきます。

船引駅2階のスポーツクラブコムスポより運動指導員が伺います。健康づくりのきっかけ作りにぜひご利用ください

