

ヘルスケアチェック (体組成測定・骨密度測定)

筋肉量や体脂肪量, 基礎代謝量などが簡単に計測できるヘルスケアチェック。健康維持やダイエットの第一歩は自分の体を知ることです。最近, 運動不足による腰痛や肩こりが気になる体育館スタッフがヘルスケアチェックを体験しました。

計測は簡単。素足で機器にのるだけ!



インボディ (体組成測定)

下半身は筋力があり, とても良い状態です。ただ, 上半身は運動不足の傾向が見られ, 筋力が低下しています。上半身・下半身のバランスがとれるように, 上半身を中心に運動による筋力アップを図りましょう!



健康運動実践指導者
高橋 正光

上半身を中心に
筋力UPを目指して,
春から運動
頑張ります!



計測時間は約5分。結果用紙の一部をご紹介します

フィットネススコア 測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表

～59	60～	70～	80～	90～	フィットネススコア		
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並	前々回	前回	今回
							73 ポイント

筋肉分析

筋肉量が色で分かりやすく表示されます。



上下バランス

	均衡	やや不均衡	不均衡
上下		●	

左右バランス

	均衡	やや不均衡	不均衡
腕部	●		
脚部	●		

その他の測定結果

実際は, より細かなデータをグラフ化, 図式化して分かりやすく表示します。サポートセンタースタッフが結果を分析し, アドバイスを行います。

	今回	適正目標
身長	168cm	—
体重	★ 59.3kg	38~47kg
筋肉量	39kg	38~47kg
脂肪量	11.2kg	12~19kg
基礎代謝量	1266kcal	1144kcal

料金 一般/700円, 小中学生/300円 (体組成測定のみ)

お問い合わせ・お申し込み

健康・体力サポートセンター
TEL (082) 228-1111

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

広島城周辺や太田川沿いをランニングされる際に, 是非ご利用ください!



ロッカーやシャワーを完備しており, 荷物を預けてランニングを行い, その後シャワーを浴びて身支度を整えることができます。お薦めランニングコースも作成しておりますので, お仕事の前後やお出かけの途中に気軽にランニングをお楽しみください!

営業時間 9:00~21:00 ※閉館時間までに退館できるようにお戻りください。

利用料金 ①1回券/510円

当日のみ有効。ロッカーとシャワーが利用できます。トレーニングルーム利用の場合は, 追加で120円券を購入してください。

②1ヶ月券/4,070円

契約期間の1ヶ月, いつでもロッカー・シャワーをご利用いただくことができます。スタート日は毎月1日または15日。トレーニングルーム利用の場合は, 別途トレーニングルーム1回券(630円)を購入してください。

お問い合わせ

広島県立総合体育館
フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
ホームページ http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpsc/fitness_plaza.shtml