

1. 目的

体組成が可視化されることにより、なりたい自分の明確化、行動変容の動機づけをきっかけに生活習慣病の予防を図ります。

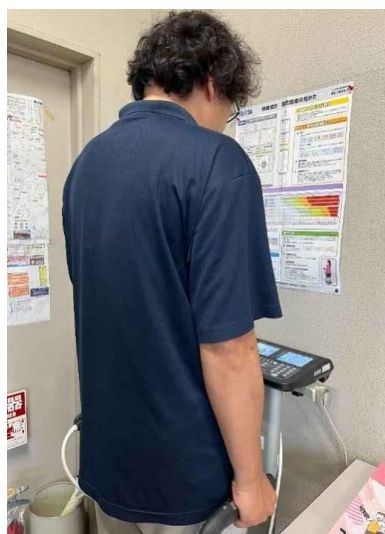
2. 実施概要

BMIが25以上、血液検査結果、体重の増減、特定保健指導対象等、
総合的に判断された方を対象に、体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、
筋肉量などが分かる体組成計を使用し、全部で2回測定実施。
2回目は1回目の3か月後に測定実施。

3か月後に体重－2kg、腹囲－2cm、かつ体脂肪が増加しない



達成賞を贈呈



3. 参加者の声

「体脂肪率と筋肉量が分かり、変化が分かりやすい」

「いわれたらしっかりやらないと思って頑張りました。」

「体組成計が会社にあることを知らなかった。また測りに来ます。」