

令和7年度

誰でも参加OK!

# からだ測定会

## 内容

### 握力測定

握力は全身の筋肉量を表す指標といわれています。



### 食事バランスチェック



1日の食事うちの一食分を食品サンプルから選択しバランスをチェックします。

### 口腔機能測定

1秒間に「パ」と何回言えたかをカウントし口腔機能を測定します。



### 体組成測定

体重やBMI値だけではわからない体の過不足を測定できます。



※ペースメーカー装着の方は体験できません  
※素足で測定します

### 血管年齢測定

指を挟むだけで血管年齢が分かります。



協力: 森永乳業株式会社

※12時から13時までは休止です。

結果をもとに**管理栄養士・保健師・歯科衛生士等**が**アドバイス**いたします!  
どれか1つの測定も可能です。

日時

令和7年 8月28日(木) 午前10時～午後3時

対象

**どなたでも** 参加可能

場所

**みなと保健所 8階 大会議室**  
(港区三田1-4-10)

電車

都営地下鉄: 大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分  
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分  
東京メトロ: 南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス

赤羽橋駅前下車  
都営バス: 都06 渋谷駅前～新橋駅前  
橋86 目黒駅前～新橋駅前  
東急バス: 東98 東京駅～等々力操車所前  
ちいばす: 田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ

※公共交通機関をご利用ください

予約不要・無料!



お問い合わせ **みなと保健所 健康推進課 健康づくり係** ☎ 03-6400-0083