

＼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。

口腔機能測定  
(健口くん)

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。



## 食事バランスチェック



ご自身の1日三食の食事うちの一食分を食品サンプルから選択してください。

野菜摂取量測定  
(ベジメータ)

指を挟むだけで、野菜の摂取量が足りているかどうかが分かります。

体組成測定  
(インボディ測定)

ご自身の体組成を測定し、体重やBMI値だけでは分からぬ体の過不足を測定できます。

※素足で測定します。  
※ペースメーカー装着の方は体験できません。



## 血管年齢測定

指を挟むだけで、ご自身の血管年齢が分かります。

\*12時～13時を除く



協力:森永乳業株式会社

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つの測定でも可能です。

予約不要・無料！



## 日時

令和7年11月19日(水) 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

## 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

