



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。



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日三食の食事のうち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値だけでは分からない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

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

