

令和8年度

誰でも参加OK！



からだ測定会

予約不要
費用無料

実施内容 どれか1つの測定でも可能です！！

1



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。

2



口腔カウンター (健口くん)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。

3



インボディ測定

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ご利用できません
※ 素足で測定します

4



野菜摂取量測定

ベジミル®を利用して、野菜摂取量を測ることができます。

5



血管年齢測定

(協力:森永乳業株式会社)
指を挟むだけで、血管年齢が分かります。

6



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。



フレイル予防・日頃のお食事について、
管理栄養士と個別相談できます！
(1人10分まで)

結果をもとに
管理栄養士・保健師・歯科衛生士が
アドバイスいたします！



日時

令和8年

7月31日(金)
午前10時～午後3時

対象

どなたでも参加可能
(予約不要・無料！)

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



参加者1人につき、みなトクPAY 100ポイントプレゼント！
みなトクPAYをダウンロードしてお越しください。



問合せ

みなと保健所
健康推進課 健康づくり係

☎ 03-6400-0083

みなトクPAYについて
特設サイトはこちら



みなトクPAYコールセンター

0120-19-3710

受付時間:全日9:00～18:00

※12/31～1/4を除く。土日祝日も受け付けています。