

サルコペニア肥満って知っていますか??

サルコペニア

加齢などにより、
筋量や筋力が
低下した状態

に **肥満** ⇒
が重なる

サルコペニア肥満

＜サルコペニア肥満になると・・・＞

高血圧や糖尿病、骨折や寝たきりになる危険性が高まります。

集団健診では「体組成測定」を行っています。

この機会にぜひ、ご自身の筋肉量を測定してみませんか？

200円で

「体組成測定(手足の筋肉量測定)」

が受けられます！！



体組成測定後は・・・



「運動指導」が受けられます！！

＜運動指導ってどんなことをするの??＞

体組成測定の結果を基に、筋量や筋力の維持・増加に向けた体の動かし方のヒントを、実際に体を動かしながらお伝えします。(運動指導の費用は無料です。)

サルコペニア予防のため、毎日の生活にちょっとした運動を取り入れてみませんか。

《 特定健診検査内容 》

質問票、身体測定(身長・体重・BMI・腹囲・内臓脂肪面積測定)、血圧測定、尿検査、血液検査(血中脂質・血糖・HbA1c・肝機能・腎機能・貧血・CRP)、医師診察など

※当日は空腹でお越しください。服薬中の薬は糖尿病治療薬以外は飲んでも構いません。水は飲んでも構いません。

＜お問合せ＞ 尼崎市 市民サービス部健康支援推進担当
TEL06-6489-6797