

八尾市では、市の健康課題の解決に向けて『糖尿病予防』と『フレイル予防』を重点的なテーマとして掲げ、取り組みをすすめています。

筋肉量と体脂肪量は、  
“どこに”“どれだけ”  
ついているかがわかる！

Inbodyで測定できる項目

- ・筋肉量
- ・体脂肪量
- ・体水分
- ・たんぱく質
- ・ミネラル



※裸足で測定します。  
裸足になりやすい靴下等  
でお越しください。

予約不要

どなたでも測定できます

※Inbody測定は18歳以上が対象です  
※ペースメーカーを装着されている方、  
妊娠中の方は測定いただけません。

R8年度

# 健康測定会

無料でご自身の筋肉量を

測定してみませんか??



InBody測定  
握力測定をします

【場所】

八尾市立社会福祉会館内  
老人福祉センター 3階和室  
(本町2-4-10)



糖尿病をはじめとする生活習慣病予防や  
フレイル予防のためには、筋肉量を維持・  
向上させることが大切です。

7月7日(火)

午前10時～午後1時

詳細は八尾市ホームページ  
よりご確認ください



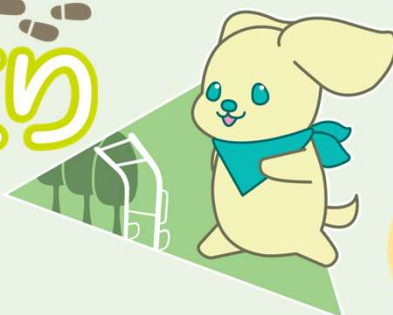
主催：八尾市健康まちづくり科学センター  
協力：八尾市社会福祉協議会・住友生命保険相互会社

／楽しく運動を始めよう／

八尾市内の公園をつないだ

健康づくりのためのおすすめウォーキングコース

公園でくたくた  
健康づくり



詳しくは  
こちら



公園間のウォーキングによる『①有酸素運動(約20分)』と公園の健康遊具や設備を活用した『②筋力運動』・『③ストレッチ』を組合わせて行うことができる効果的な健康づくりのためのコースを使って筋力アップを目指そう！

有酸素運動



筋力運動



ストレッチ

