

令和8年度
健康セミナー(運動)

無料

予約
不要

テーマ

体組成測定で自分のカラダを正しく知ろう

体重だけでは分からない“カラダの中身”をチェックしませんか。
体成分分析装置 InBody(インボディ) を使用し、
筋肉・脂肪・水分などをわかりやすく測定します。

【測定でわかること】・体成分分析(体水分量・タンパク質・ミネラル・体脂肪)
・筋肉量、脂肪量(部位別も出ます)
・肥満指数

【こんな人におすすめ】

肥満や低体重で
あり体重をコン
トロールしたい

筋肉量や脂肪量
を知って運動に
役立てたい

日頃の運動の
成果を確認し
たい

運動してい
ない自分の
体を確認し
たい



期間

第1回 7月 3日(金)～ 7月14日(火)

※平日のみ

第2回 11月25日(水)～12月 4日(金)

InBody点数
も出るよ！
基準は80点

第1回と第2回と継続して測定することをお勧めします。可能な限り2回継続して計測してみてください。

時間

9:00～16:30

場所

2号館1階 保健室

●InBody470は生体インピーダンス法を用いて微弱な電気を体内に流し電気抵抗を基に筋肉量など部位別に測定します。

※予約は不要。直接お越しください。混雑している場合は時間を調整することがありますので、時間に余裕をもって来室してください。

筋力アップやストレッチ等のパネル展示をしています



InBody470

お問い合わせ

健康サポートセンター 保健室 8:40～17:10

☎ 083-929-6512 (保健室直通)

MAIL: hoken@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp