

市民の健康づくり事業に参加して

Inbody測定会に学生スタッフとして参加しました。大学の先生に誘いを受けて、名寄市民の健康状態や体型の分布について興味を持っていたこともあり、学生スタッフとして参加することを決めました。

さて、今回使用したInbodyとは、筋肉・体水分量・体脂肪率などについて約15秒で測定できる測定機械のことで、複雑な操作や痛みを伴うこともなく

簡単に測定することができます。実際に私自身が測定してみたところ、自分自身の身体にどのような栄養素が足りていないのかを知ることができ、普段の食事から何に気を付ければよいのかと考える良い機会になりました。

また総合的な点数(Inbodyスコア)から友達や家族の方と見比べたり確認しあうことでより健康的な行動を目指すきっかけになると感じました。

当日の測定の結果は、全体を通してInbodyスコアは65点から80点付近にバランスよく分布していることがわかりました。また体型分布では、それぞれの参加者が自身の結果の場所にシールを貼ることで、全体のどの位置にいるのかを把握しやすいように工夫されており、全体的にはアスリート体型というより、痩せ型の人や肥満傾向にある人が多いとい

うことが分かりました。これらの結果からより健康な身体を作る為には、筋肉の量を増やすだけでなく、ほかの身体を構成する成分とのバランスも大切だということに気づきました。その他に今回はチャレンジデーの会場で行われたため、参加者との会話の中で名寄市の人々は意欲的に運動している人が多い印象を受けました。

まとめとして、測定会にスタッフとして関わったことで、様々な年代の人が測定に参加されてお

り、名寄市の健康に対する意識の高さに驚きました。今回Inbodyのことに



について学ぶことができます。アドバースでできるようになり、大学での授業と経験から学びを深めていきたいと思

知ることができました。今後このような事業に積極的に参加し、地域の健康づくりについて

栄養学科1年

金岡翠夏

白木咲羽

鈴木歩羽

鈴木のか