

## InBody（体成分分析装置）を活用して、きめ細やかな健康づくりを！！

生活習慣の多様化や新型コロナの影響で、子どもたちの外遊びの減少や若い世代の活動量の低下に伴う肥満が増加しています。また高齢者の筋力低下や低栄養等のフレイルの増加など、多くの健康課題が懸念されています。

そこで、古賀市では InBody を新たに導入することで、きめ細やかな健康測定に取り組みます。学校や企業、地域の公民館等の、地域の活動で啓発を行うことで、市民の健康づくりに対する行動変容に結び付けます。

### ■現状と課題

令和3年度に後期高齢者のうち健康状態が健診等で把握ができていない160名に対しアンケート調査を実施。77名の回答の内、約半数が運動機能の低下を実感しているという回答であった。若い世代でも、特定健診を受診している30代の内、内臓脂肪が原因で生活習慣病を引き起こす危険がある人は年々増加している。

今まで健康測定で用いていた体組成計は、全身の筋肉量や脂肪量の評価ができたが、部位別では評価が出来なかった。InBodyを活用することで、部位別での筋肉量や脂肪量が客観的に評価できるため、市民が、自分にあった食生活や運動習慣の維持・改善に向けてさらに取り組みやすくなった。

### ■目的

InBodyを活用することで、きめ細やかな健康測定が可能となり、高齢者の筋力低下や新型コロナで懸念される若い世代の肥満の増加にきめ細やかに対応する。また、各種講座などで機器を活用することで、市民の健康づくりや介護予防に対する行動変容への意識づけを図る。

### ■実施内容

市の出前講座や、学校・企業等で InBody の測定を行い、筋肉量や脂肪量等を見える化する。測定結果をもとに、保健師や管理栄養士の健康講話や健康相談を通して、市民が自身の生活習慣を見直すきっかけづくりにつなげる。



■参考

市出前講座や学校の文化祭で InBody による測定を実施。(5月末時点で368人に実施)

**【問い合わせ先】**

古賀市役所 健康介護課健康づくり係

担当：笹野 吉田

電話：092-942-1151