

# 骨密度 & ベジチェック測定会

1月23～26日

135人

ご参加いただきました

仙台市内の4事業所と仙台健康支援室を会場に開催しました

「測定はあなたの健康づくりの参考になりましたか？」  
の問いに全員が「はい！」とお答えくださいました

## ご家族の測定会

健康・食事相談

体組成測定



塩分測定

我が家の味付け  
はどうかしら？

## これから取り組みたいこと

- 「食生活に気を付ける、歩く、日光に当たる」
- 「野菜とカルシウムを含む食物を意識して食べようと思います」
- 「意識した食生活、納豆、魚は多めにとろうかな」
- 「野菜、カルシウムを気にした食生活、運動強化」
- 「肉より魚寄りの食生活にシフトしたい」
- 「食材、量、種類の見直しと工夫」
- 「少しずつ運動やストレッチなどで身体を動かす習慣化」
- 「食生活を見直そうと思いました。これからは健康第一です」

などなど・・・  
参加された皆さんが目標をたてました♪

## 骨密度測定

初めて測るので  
心配だなあ



私の骨密度は  
どうかしら？

## ベジチェック測定

しっかり野菜350g  
が摂れていますね！



野菜をたくさん  
食べてるから  
増えたかな？



職場での測定会後には、「同僚と健康について話す機会が増えた」  
「野菜を食べる社員が増えた」など、健康経営にも役立っているようです  
これからも健康づくりに取り組んでいきましょうね！



仙台健康支援室では、健康づくりのお手伝いをしています