

2025年8月29日

被保険者の皆さまへ

四電工健康保険組合

健康づくりイベント「カラダ測定会」の開催について

日頃より自主健康管理の推進にご理解ご協力をいただき、誠に有難うございます。このたび、下記のとおり「カラダ測定会」を実施することになりました。本店のみの開催となりますが、ご自身の健康状態を把握する良い機会となりますので、皆さまお誘い合わせの上、多数ご来場下さるようご案内いたします。

なお、当日は、10月導入予定の健康ポータルサイト「ペップアップ」の先行登録も受け付けますので、スマートフォンをご持参下さるようお願いいたします。

記

1. 日 時 2025年9月26日（金） 10:00～16:00
（※ 昼休み時間も実施します。）

2. 実施場所 本店5階 第一・第二会議室

3. 実施概要 カラダ測定会実施項目

測定項目		内容
骨密度測定		超音波測定により骨年齢を推定
体組成測定		体脂肪率・筋肉率・筋肉バランス
姿勢チェック		身体の歪みをチェック
体力測定	敏捷性	全身反応時間
	柔軟性	長座位体前屈
	平衡性	片足閉眼立ち
	握力	全身の筋力低下を示す指標を測定
塩分味覚チェック		異なる塩分濃度で塩味をチェック
血管年齢		血管の硬さやつまり具合を測定

全項目実施した場合の所要時間は30分程度。

4. 対象者 四電工健康保険組合の被保険者
※ 参加者の事前集約は行いません。参加を希望される方は当日、会場にお越し下さい。

5. その他
（1）服装や靴（革靴でも可）については、特に指定はありません。
（2）骨密度測定と体組成測定は、素足での測定となります。
（3）測定終了後、アンケートにご協力をお願いします。

以上