

Wellness Report

in IZO

第7号 体組成計による測定

実施年月日 令和2年2月1日(土)～7日(金)

参加人数(内訳) 24名(JALEC:5名、JAC:1名、FDA/SAS:17名、一畑トラベル:1名)

【内容】

日航健保より「体組成計」の貸出しを受け2月上旬の7日間、各社事務所に数日間ずつ測定機器を置き「体組成計による測定」を実施しました。

【目的】

通常健康診断では身長、体重、ウエストサイズ程度しか測らないので、この機会に一度自身の身体について詳しく知るのが目的です。

普段から運動されている方はその効果も数値化され、一層モチベーションが上がる事でしょう。そうでない方は運動を始めるきっかけになればと思います。

【所感】

体脂肪率はもとより、筋肉量や体内年齢も表示されるので非常に分かり易く、気に入った人は期間中毎日チェックする程でした。

一方、今回の活動に参加する事は、得る物こそあれ、失う物は何も無いにも拘らず絶対に体脂肪は測らないと断言する、現実を受け入れられない或いは現実から目を背けたがる人も僅かながらいました。

本来ならそういう人にこそ自身の身体について知ってもらいたかったのですが誠に遺憾です。

ただ、全体的にはおおむね好評であったので、年1回くらいの間隔で定期的にも実施しても良いかと思われれます。

