

Wellness Report

in IZO

第14号 体組成計による測定

実施年月日 令和3年2月1日(月)～7日(日)

参加人数(内訳) 42人(JAL健保加入者数 5人・JBP人数 37人)

【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。

食事の前後で測ってみたり、昼休みに空港一周ウォーキングする人はその前後で測ってみたりと、食べたら食べただけ、運動したら運動しただけ数値として結果が表れるのでとても好評でした。

ただし男性の場合靴下を脱げば計測出来ますが、女性の場合、ストッキングを脱がないと計測出来ないのが面倒そうでした。

ただ、全体的にはおおむね好評であったので、また来年も実施しても良いかと思われます。

