

わずか10分であなたの健康をチェック!!

第1回

仕事の合間にサクッと  
健康CHECK!!

せんだい

# Active Workers



## ヘルスケアチャレンジ

今、あなたのカラダに足りないものは!?

筋肉なのか、栄養なのか、チェックしてみよう

参加費  
無料

開催日時  
2024 8.1(木) > 8.2(金) 11時~18時

第2回:2024年 11月19日・20日

第3回:2025年 2月19日・20日

※定期的なデータ分析を行うため、データ計測は全3回行います。  
すべての回にご参加ください。



本イベントは、宮城学院女子大学xNTT東日本がコラボした「働き世代」のヘルスケアチェックイベントです。  
自宅では測れない身体データを計測し、参加者の方に無料でフィードバックします。



ボディバランスに応じた  
トレーニングのコツを簡単アドバイス!



指1本で簡単測定!  
今の栄養状態がスグわかる!

## 体組成

CHECK ①



高性能体組成計で体重、体脂肪率、  
筋肉量、基礎代謝量などを可視化

## 野菜摂取量

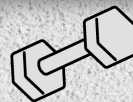
CHECK ③



皮膚のカロテノイド量から  
野菜がたりているかを5段階で評価

## 筋力テスト

CHECK ②



握力や下肢の筋力を測定し  
筋肉の機能面をチェック!

## 貧血検査

CHECK ④



採血なしで  
ヘモグロビン推定値を測定

～ ヘルスケアチャレンジ会場 | スマートイノベーションラボ仙台へのアクセス ～

Address

仙台市青葉区中央4-4-10 アーバンネット仙台中央ビル4F

Access

地下鉄仙台駅(徒歩5分) / 地下鉄青葉通一番町駅(徒歩7分) / JR仙台駅(徒歩9分)

詳細地図はこちら



こちら4Fの会場まで  
お越し下さい



注意  
事項

・心臓にペースメーカーが入っている方、妊娠中の方は体組成計による測定はできません。  
・体調のすぐれない方、当日飲酒されている方のご参加はご遠慮ください。  
・体組成の測定は裸足で実施するため、ストッキングを着用されている方は事前に脱いでから会場へお越しください。  
・測定したデータは統計情報として健康づくりにおける研究や事業のために活用し、個人を特定するデータとして外部へ公表することはありません。

本件に関するお問い合わせ先

せんだいActiveWorkersヘルスケアチャレンジ事務局

healthcare\_challenge-ml@east.ntt.co.jp