

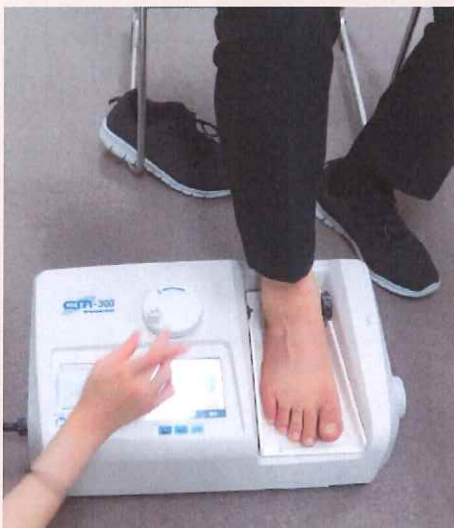
測ってみよう!

## 生活習慣・健康状態見える化事業

自分の骨密度や野菜摂取量を測定することで、今の生活習慣や健康状態を振り返り、より良い生活習慣に変えていきませんか。

### 骨密度測定

▼超音波骨密度測定装置



超音波を用いて骨量を推定するため、X線被爆の心配はありません。  
妊娠中でも測定できます◎

### 野菜摂取量測定



◀非侵襲的光学皮膚カロテノイド量測定装置（ベジメータ®）

中指に光をかざして測定  
測定時間は約10秒

▼測定結果イメージ



### 靴下を脱いで裸足で測定

タイツやストッキングは避け、着脱のしやすいものでお越してください。



香川県のキャラクター  
ハマ美

### 【なぜこの事業が始まったの?】

香川県は

- ・糖尿病の受療率や死亡率が高い
  - ・野菜の摂取量が不足している
  - ・市町の骨粗鬆症検診の実施数が少ない
- という課題があります。

県民の健康意識を高め行動変容を促すとともに環境づくりを行う必要がありました。