

ほっとメール

誰もが健康で居心地よく くらせるまちづくり

神奈川みなみ医療生協



組織部



2026年6月19日

第650号

うらがコープ組合員の

Mamaの広場
うらがCO-OP

健康チェックを実施

6月18日（木）横須賀市ハイランド2丁目の自治会館で、購買生協の「うらがコープ」ハイランド地区の組合員さんを対象とした健康チェックを実施しました。横須賀行政区の理事3名の皆さんと、血圧・血管年齢・体組成・骨量・握力などの測定と健康相談を行いました。

横須賀市ハイランド地区は日本で初めての「カタカナ町名」として造成された高台の住宅街です。山を切り開いた閑静な住宅エリアで、最大傾斜17.5%の急坂である通称「地獄坂」でも知られています。毎日坂を昇り降りして生活されているためか、脚点（体重に対して脚の筋肉量が十分に



足りているかをタニタ独自の基準で点数化した指標）が良い方が多かったです。うらがコープ事務局さんによると参加者は少なそうとのお話でしたが

ふたを開けて見れば39人とたくさんの方にご参加いただき、11人の方にみなみ医療生協にご加入頂くという大盛況でした。

脚点

脚点の判定内容

コメント

50~79
点

低い

体重に対する脚部筋肉量の割合が少ないです。

日々の生活の中では転倒に気をつけ、無理のない範囲で少しずつ運動をして、筋肉量を増やしていきましょう。

80~89
点

やや低い

体重に対する脚部筋肉量の割合が減少しつつあり、筋力の低下が生じています。

がんばって運動を続けることが脚点アップにつながります。

90~150
点

良い

体重に対する脚部筋肉量の割合が十分であるといえます。

脚部筋肉量は何もしなければ自然と減少するので運動を継続することが大切です。

※脚点の範囲は50~150点です。

*各事業所の取り組みをお寄せください。ニュースで紹介させていただきます。

h-sosiki@k-minami.or.jp