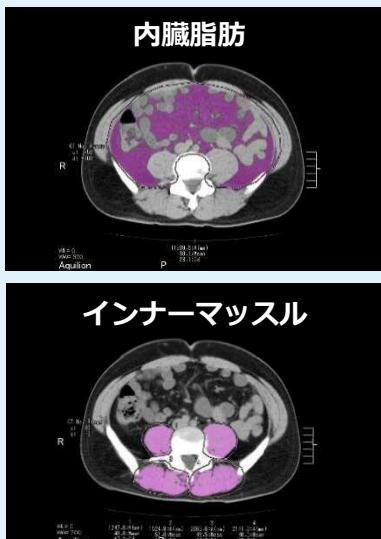


# Fitness

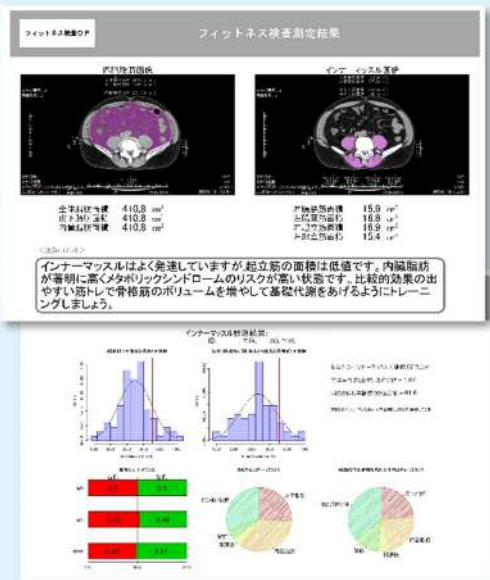
## フィットネス検査

### 1. 外からは見えない内臓脂肪とインナーマッスル



肥満度測定はお腹周りのサイズや体組成計を用いて評価することが多いですが、内臓脂肪やインナーマッスルは身体の内側にあるためこのような方法では計測できません。身体の内側を医学的に判断するには、CTスキャンを用いて腹部の断面像を撮影する必要があります。L S I 札幌クリニックで行うPET/CTやCTを撮影する人間ドックでは、内臓脂肪の増加やインナーマッスルを余計な被爆を受けることなく正確に測定することができます。

### 2. フィットネス検査でわかること



CTやPET/CTを用いて測定する事により、貴方の「内臓脂肪」と「インナーマッスル」が「若年健康者（45歳以下の健康者）と比較してどれくらいなのか」「あなたと同年齢の健康者と比較してどれくらいなのか」が一目でわかります。

また、内臓脂肪とインナーマッスルを計る事により、「体幹筋肉の左右バランス」や「体組成のバランス」などもわかります。

### 検査項目

※フィットネス検査は「オプション検査」です。  
PET人間ドック・人間ドックに追加できます。

CT

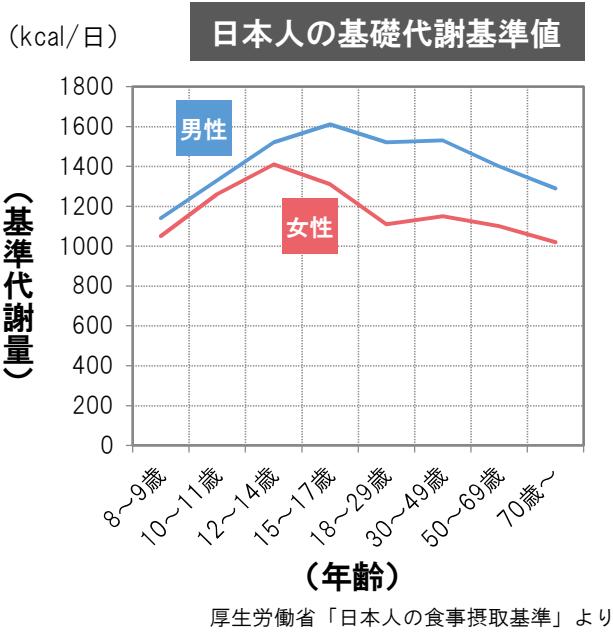
インナーマッスル  
統計解析

内臓脂肪統計解析

¥15,000 円(税別)

# Fitness フィットネス検査

## 3. 基礎代謝をあげて「メタボにならない身体をつくる」



食事（ダイエット）や運動を続けてるのに体重が減らないと悩んでいませんか？脂肪の蓄積は摂取カロリーが消費カロリーを上回るとおこりますが、実はその消費カロリーの7割は基礎代謝によるものです。40歳を過ぎると基礎代謝が減少するため、肥満解消のためには基礎代謝を上げる工夫が必要です。

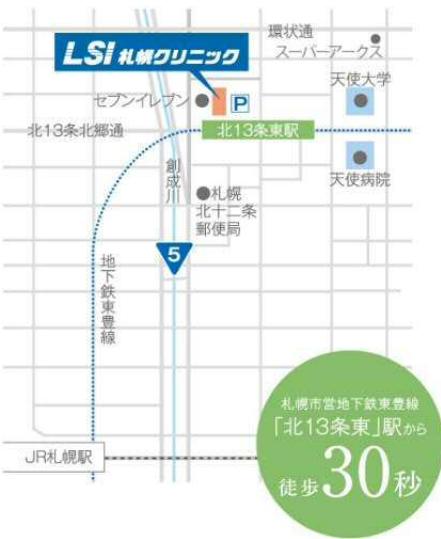
基礎代謝の4割が筋肉で消費されるので、トレーニングで筋肉を増加させれば太りにくい身体を作ることができます。特にインナーマッスルを鍛えると脂肪を効果的に燃焼させることができます。内臓脂肪の増加は、糖尿病、血栓症、動脈硬化・高血圧症の促進につながりますので、健康寿命を延ばすためにも、このフィットネス検査を有効的にご活用ください。

## 4. 検査結果を日々のトレーニングの指標に



フィットネス検査では、体幹筋肉のバランスや体組成のバランスを確認後、医師と保健師がフィットネス状態を評価し「健康的な身体作りのために鍛えるべき項目について」コメントが記載されます。

LSI札幌クリニックで作成されたコメントとデータに基づき「あなたに最適な運動プログラム」を作成できるトレーニング施設を紹介することも可能です。



# 0120-151-866

電話受付：平日・第一土曜日 8:30～17:30  
(※第一週を除く土曜日は8:30～12:30)

 医療法人 新産健会  
**LSI 札幌クリニック**

〒065-0013 札幌市東区北13条東1丁目2-50  
代表TEL:011-711-1331 FAX:011-711-1337

人間ドック 札幌

検索

完全予約制