

5月に豊島区保健所2階にオープンした健康づくり支援拠点「わたしメンテラボ」。今回は、その魅力を体験レポートでお届けします。

体験する人
西田里咲さん

豊島区のおすすめスポットや、注目の取り組みなどを区民目線で紹介する「JIMO-TOSHIMA(ジモトシマ)ライター」として活動中。日頃から健康を意識してジムに通っています。



わたしメンテラボ
TOSHIMA

詳しくはこちら▶



「測って」「知って」「相談できる」健康づくり支援拠点。健康測定コーナー、健康相談コーナー、健康情報コーナーを配置し、健康測定機器でのセルフチェックをはじめ、保健師・管理栄養士などの健康コンシェルジュへ健康相談もできます。今のからだの状態を知り、健康を意識したメンテナンスをはじめてみませんか。

図 地域保健課健康づくり支援グループ ☎03-4566-4085

測る

Step 1

健康測定機器で体をチェック！

受付で説明を受けたら、健康測定コーナーへ。ここでは6種の機器で健康状態を測ります。各機器の操作は簡単で、説明書もあるため、だれでもスムーズに利用可能。わからないことがあったら健康コンシェルジュに聞くこともできます。

6種の
常設機器

体組成計	肌年齢測定器
全自動血圧計	野菜摂取度測定器
骨健康度測定器	デジタル握力計

体組成計



体重・体脂肪率に加え、筋肉量や基礎代謝など様々な数値を一度に調べることができます。機械に乗ってレバーを握るだけであつという間に測定。結果が紙に印字されて出てきます。体組成計には、AIを活用した地域情報提供サービス「としまコミュニティ・コンパス」を搭載しています。

野菜摂取度測定器



機器に指先を30秒かざすと、基準値に対してどれくらい緑黄色野菜が摂れているのかを測定できます。7段階評価のうち、西田さんの結果は上から2番目のBでした。

「絶対に平均以下だと思っていました！意外と高くてほっとしています。」(西田さん)

肌年齢測定器



はじめに生活習慣などに関する質問に回答します。その後センサーを頬と手のひらにあてて、肌の水分量の測定を開始。A～Eの5段階評価と肌タイプ、トラブルリスクなどが表示されます。

「スキンケアや生活習慣を見直すきっかけになりそうです。」(西田さん)

相談する

Step 2

結果をもとに健康コンシェルジュがアドバイス

予約
優先



測定結果をもとに、保健師や管理栄養士の資格を持つ「健康コンシェルジュ」から、健康づくりのアドバイスを受けることができます。

「専門家の方に質問できる機会はなかなかないので、ここぞとばかりに普段気になっていたことを聞いてみました。」(西田さん)

お悩みに対するアドバイス

ジムに通っているのに筋肉量が増えない

A.運動後にタンパク質を摂取しましょう。日頃からバランスの良い食事をとることや、空腹での運動を避け、運動前に糖質やタンパク質をとることも大切です。

冷え性で、夏でも手足が冷たい

A.夏場でも実は冷房などで体は冷えやすいです。温かい食事や消化に良い食事、体を内側から温めながらエネルギーを補給しましょう。

調べる

Step 3

わたしの「こねかた」を見直そう



このリーフレットは持ち帰って読んでみよう

最後に西田さんが立ち寄ったのは、健康情報コーナー。「こころ」「ねむり」「からだ」「たべもの」(頭文字をとって「こねかた」)に関連する書籍やリーフレットが豊富に揃っています。気になる本を手にとって、椅子に座ってゆっくり読むことができます。

活用する

Step 4

健チャアプリでポイントGET！



健康記録やイベント参加でポイントをためて特典がもらえる「としま健康チャレンジ」のアプリ。わたしメンテラボの利用でもポイントがたまりやす(回数制限あり)。西田さんも2次元コードを読み込んで25ポイントを獲得。

やった！うれしいな

「実は、普段からアプリを使っています。歩数の目標設定やランキングもあって、やる気がわきますよ。先日、たまったポイントでクーポン券が当たりました！」(西田さん)

保健所って
意外と
身近でした！



新しい保健所には初めて来ましたが、明るくオープンな雰囲気、驚きました。わたしメンテラボでは、測定後すぐに結果が出て、その場で健康コンシェルジュの方とお話できるので、気軽に悩みを相談できそうです。期間限定の測定器などもあるので、定期的に利用して健康を見直したいと思います。ぜひ皆さんも足を運んでみてくださいね。

としまコミュニティ・コンパス

AIが体組成計の測定結果に基づき、おすすめの地域コミュニティや散歩コースなどを紹介。専用の結果用紙に印字されます。



開発者の
名古屋大学
米澤 拓郎先生



「としまコミュニティ・コンパス」は、自分のからだの「いま」を通じて、豊島区にある場所・活動・文化・人とのつながりへの気づきを促す仕組みです。単に情報を届けるだけでなく、新しい一歩をそつと後押しし、誰もが自分らしく地域とつながれるまちを、皆さんと一緒につくりたいです。

8月31日までの 期間限定機器も！

ヘモグロビン量測定器



体内に酸素を供給する大切な役割を持つヘモグロビン。その量が不足すると、疲労感や息切れ、めまい、顔色不良などの症状が現れることがあります。夏バテだと思っている症状は、実はヘモグロビン不足が要因かも。測定器では採血することなく、機器に指先を乗せて、40秒ほど待つだけで簡単に測定可能です。この機会にヘモグロビン量をチェックしてみましょう。



慶應義塾大学
SFC研究所と
共同で開催

8/8 土 ReBONE∞DAY2026
夏休み子ども向け健康イベント

自分のからだを測って知って楽しく学ぼう！
わたしメンテラボ
× ReBONE∞祭り

わたしメンテラボに常設されている6つの機器で測定を行い、「カラダ発見シート」をつくりましょう。当イベント限定で骨密度も測定できます。そのほか、栄養や骨に関するミニセミナーや、景品付きスタンプラリー、体操、手洗い実験など、楽しめるコンテンツが盛りだくさん。

日 8月8日(土) ①午前10時30分～午後0時30分、②午後1～3時

場 豊島区保健所2階わたしメンテラボ、講堂

対 未就学児～中学生(一部おとなも参加可)

申 当日直接会場へ※一部当日整理券あり。

図 健康づくり支援グループ ☎03-4566-4085



8/14 金 豊島区保健所×東武百貨店
「出張わたしメンテラボ」

「わたしメンテラボ」の健康測定コーナーの一部が出張します。「としまコミュニティ・コンパス」で、測定結果をもとに東武百貨店 池袋店の中からあなたにおすすめのショップも紹介。買い物のついでに、肌年齢や体組成、野菜摂取度、握力の測定をしていきます。

日 8月14日(金) 午前11時～午後3時

場 東武百貨店 池袋店 12階レストラン街

スパイス 特設会場

申 当日直接会場へ。

図 健康づくり支援グループ ☎03-4566-4085



8/16 日 子ども薬剤師体験会

白衣を着て、調剤体験をしませんか。体験終了後に終了証を交付します。

日 8月16日(日) ①午前10時から、②午前11時から、③午後2時から、④午後3時から(各45分)

場 豊島区保健所1階池袋あうる薬局

対 区内在住、在学の小学生(要保護者同伴)

定 各2名

申 8月3日午前9時～8月7日正午に

2次元コードで申込み※先着順。

図 (公社)豊島区薬剤師会事務局

☎03-3984-7519



NEXT 今後も随時イベントを開催予定！
9～10月に、出張わたしメンテラボや
体力づくりウィークなど、様々なイベントを企画中です。