

# あなたの測定結果をみてみましょう!



①体重	測定した体重																									
②体脂肪率	体重に占める脂肪の割合																									
③脂肪量	からだの脂肪分だけの重さ																									
④除脂肪量	体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の部分（筋肉、水分、骨など）の重さ																									
⑤筋肉量 ／筋肉率	骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値（脂肪量と骨塩量を除く組織量）																									
⑥体水分量 ／体水分率	からだの水分量																									
⑦推定骨量	骨全体に含まれるカルシウムなどの量																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>60kg未満</th> <th>60～75kg未満</th> <th>75kg以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>60kg未満</td> <td>60～75kg未満</td> <td>75kg以上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>45kg未満</td> <td>45～60kg未満</td> <td>60kg以上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>平均値 (kg)</td> <td>2.5</td> <td>2.9</td> <td>3.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>平均値 (kg)</td> <td>1.8</td> <td>2.2</td> <td>2.5</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上	男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上		女性	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上		平均値 (kg)	2.5	2.9	3.2		平均値 (kg)	1.8	2.2	2.5	
	男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上																						
男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上																							
女性	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上																							
平均値 (kg)	2.5	2.9	3.2																							
平均値 (kg)	1.8	2.2	2.5																							
⑧基礎代謝量 ※	生きていくために最低限必要なエネルギーのこと																									
⑨内臓脂肪 レベル※	腹筋の内側についての脂肪のこと																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>標準</th> <th>やや過剰</th> <th>過剰</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>レベル</td> <td>9以下</td> <td>10～14</td> <td>15以上</td> </tr> <tr> <td>判定</td> <td>問題なし。バランスの良い食事と運動を心がけましょう。</td> <td>適度な運動とカロリー制限を行い、適正体重にしましょう。</td> <td>積極的な運動や食事制限による減量が必要です。</td> </tr> </tbody> </table>		標準	やや過剰	過剰	レベル	9以下	10～14	15以上	判定	問題なし。バランスの良い食事と運動を心がけましょう。	適度な運動とカロリー制限を行い、適正体重にしましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。													
	標準	やや過剰	過剰																							
レベル	9以下	10～14	15以上																							
判定	問題なし。バランスの良い食事と運動を心がけましょう。	適度な運動とカロリー制限を行い、適正体重にしましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。																							
⑩BMI	身長と体重のバランスを表す指標																									
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>18.5未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>18.5～24.9</td> <td>標準</td> </tr> <tr> <td>25以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	18.5未満	やせ	18.5～24.9	標準	25以上	肥満																			
18.5未満	やせ																									
18.5～24.9	標準																									
25以上	肥満																									
⑪標準体重※	BMIが22になる値 （生活習慣病などの病気を最も発症しにくい体重）																									
⑫肥満度※	肥満の程度を判定するための数値 （標準体重と実測体重の差の割合）																									
⑬体脂肪率と 筋肉量による 体型判定	体脂肪率と筋肉量を用いた体型判定																									
	詳細は裏面でチェック！																									

※17歳以下は表示されません

# あなたの体型判定は？（表面⑬参照）



体脂肪判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質
		少ない	平均	多い
筋肉量判定				

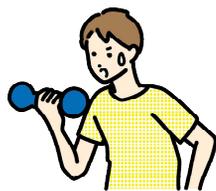
## 筋肉量が少ない状態です。

筋肉量が少ないと…

- ✓ 基礎代謝が下がり、太りやすくなる
- ✓ 身体を支える力が弱くなり、腰痛や膝痛の原因に！転びやすくなることも…
- ✓ 血液中の糖や脂質の消費がされにくくなり、高血糖や高脂質の原因に



バランスの良い食事



筋肉を使う



## 脂肪が多くたまっている状態です。

体脂肪が多いと…

- ✓ 脂肪細胞から悪い物質が放出され、生活習慣病の発症や悪化の原因に
  - 血圧を上げる
  - 血糖を下げるホルモン（インスリン）の働きを阻害
  - 中性脂肪を増やす
- ✓ 膝への負担となり、痛みの原因に（歩行時には体重の2～3倍の力がかかる!）

消費エネルギー  
増↑

消費

摂取エネルギー  
減↓

摂取



体型判定について、リーフレットで詳しく確認してみよう！

旭川市保健所健康推進課  
地域健康づくり担当（総合庁舎4階）  
☎ 25-6365