

体組成計 結果の見方について

高田校区ふるさと祭 健康推進員による健康測定
令和5年11月19日(日)高田校区公民館

年齢	才
身長	cm

脂肪量

からだの脂肪分だけの重さです

筋肉量

骨格筋・平滑筋と体水分量を含んだ値です

推定骨量

骨量とは骨全体に含まれるカルシウム等の量です。

加齢とともに減少します

体内年齢

筋肉量が多く、基礎代謝量が高いと体内年齢は若くなります

脚点

低いと体重に対する脚の筋肉量の割合が少ないことが考えられ、転びやすい、歩く速度が低下する等日常生活に支障が生じやすくなります

低い	50~79点
やや低い	80~89点
良い	90~150点

標準体重

BMIが22になる体重です

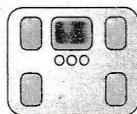
↓

BMI

『体重(kg)/身長(m)』で計算

18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25以上	肥満

測定結果をお貼りください



体脂肪率

体重に対して脂肪がどれだけあるか割合で示したものです

*適正範囲

	男性	女性
18~39才	11~21%	21~34%
40~59才	12~22%	22~35%
60才~	14~24%	23~36%

除脂肪量

体重から脂肪の重さを除いた筋肉、水分、骨などの重さです

体水分量

からだの水分量のこと、血液やリンパ液、細胞間液、細胞内液などからなります

基礎代謝量

この機器では、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づく基礎代謝を

『燃えにくい-標準-燃えやすい』で表示しています

内臓脂肪レベル

腹筋の内側についた脂肪のことで見た目には分かりにくいものです

標準	やや過剰	過剰
9以下	10~14	15以上

肥満度

$\frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満	肥満型	かた太り型
	超肥満	肥満型	かた太り型
標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	細身筋肉質	筋肉質

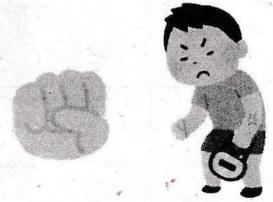
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
少なめ			平均的			多め		
筋肉量スコア								

握力測定 結果の見方について

高田校区ふるさと祭 健康推進員による健康測定
令和5年11月19日(日) 高田校区公民館

《握力測定》

右	kg	左	kg
---	----	---	----



握力は**体全体の筋肉の指標**となっています。
握力の低下は全身の筋力の低下を表し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まると言われています。

握力の年代別平均値

年齢	男	女	年齢	男	女
18	41.2	25.7	50~54	45.6	27.7
19	41.5	25.9	55~59	44.2	27.0
20~24	45.1	26.8	60~64	42.4	26.4
25~29	46.4	28.1	65~69	39.4	24.9
30~34	47.0	28.1	70~74	37.3	23.8
35~39	46.6	29.0	75~79	35.0	22.3
40~44	46.6	28.7			
45~49	45.6	28.5			

握力が低下したなあ・・・と感じた人は
握力アップトレーニング

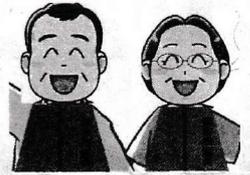
- ・水の中で手を開いて閉じてを繰り返す。
- ・手のひらサイズのボールや新聞紙を握って緩めてを繰り返す



全身の体カアップ

- ・1日の歩数を1000歩(約10分間)増やす。
- ・めじろん元気アップ体操を行うなど、少しずつプラスしてみませんか。

スポーツ庁 令和3年度体力・運動能力調査報告書より



★健康推進員からの健康情報★

野菜摂取量を増やすヒント・手軽に取り組める運動をご紹介します♪
毎日の生活に少しでも取り入れて、健康度をアップしましょう！

野菜摂取UPのヒント①

冷凍野菜・乾燥野菜を利用しよう



包丁を使わずに準備できるのでサッと加えやすくおすすめです！

運動量UPのヒント①

家事に少し負荷を足してみよう



雑巾がけやお風呂掃除をいつもより丁寧にすることで活動量がUPします！

野菜摂取UPのヒント②

具沢山スープを取り入れよう



野菜をたくさん入れたスープで食べ応えと満足度もアップします！

運動量UPのヒント②

近所への移動は自転車や徒歩にしよう



徒歩や自転車を使うと、運動量UPと燃料費節約で一石二鳥です！

片道15分、往復30分の自転車利用で1日に必要な運動ができちゃいます！

★自転車利用で健康度アップが期待できます★

自転車は、ランニングに比べて筋肉への負担が少ない有酸素運動のため、運動をこれから始めてみたい人にもおすすめです！