健康チェック

日付：

氏名	性別 男 ・ 女	年齢 歳
	身長 Cm	体重 Kg

○体脂肪率測定結果

本日の体脂肪率 ＿＿＿＿ ％　　あなたのＢＭＩ※は ＿＿＿＿

体脂肪率						
	25%以上	35%以上	高い	かくれ肥満 運動不足や食べ過ぎ、無理なダイエット、菓子やジュースの摂りすぎはありませんか？		肥満 食生活の見直し、適度な運動にも挑戦！
	20%～25%	30%～35%	やや高い			
	10%～20%	20%～30%	標準	やせ 食事はきちんと食べていますか？	標準 普段の自分の体脂肪率を知り、健康管理にお役立てください。	かた太り
	10%未満	20%未満	低い			
	男	女		やせ	普通	肥満
				18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
				BMI値		

※ＢＭＩとは BodyMassIndex 体格指数のこと。

○体重体組成測定　（オムロン　付録「カラダスキャン活用ガイド」から抜粋）

内臓脂肪レベル

＿＿＿＿

内臓脂肪レベル	判定
0.5～9.5	標準
10.0～14.5	やや高い
15.0～30.0	高い

基礎代謝

＿＿＿＿ kcal

年齢（歳）	基礎代謝量（kcal/日）	
	男性	女性
18～29	1520	1180
30～49	1520	1140
50～69	1380	1100
70 以上	1230	1030

骨格筋率

＿＿＿＿ ％

骨格筋率		判定
男性	女性	
5.0～32.8 ％	5.0～25.8 ％	低い
32.9～35.7 ％	25.9～27.9 ％	標準
35.8～37.3 ％	28.0～29.0 ％	やや高い
37.4～60.0 ％	29.1～60.0 ％	高い

※骨格筋とは：体を動かすための筋肉。
運動などで増やすことができる。

※体幹脂肪率とは：頭・両手足を除く、
胴体の部分の体脂肪率

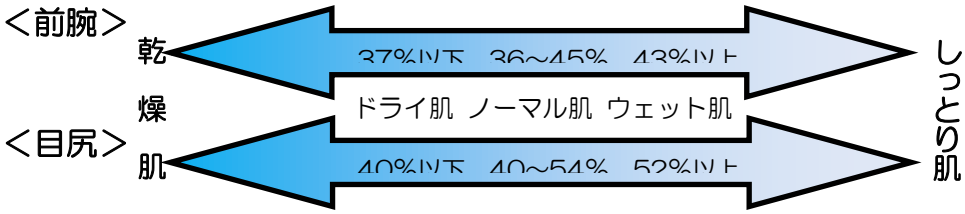
からだ年齢

＿＿＿＿ 才

※体脂肪率が高く、基礎代謝が低いと実年齢よりも高い年齢と判定されます。

○お肌の水分チェック

[　　]　％



※肌水分の測定値は、お肌の状態・環境によって変化します。
　測定値は、数値が一部重なっていますが、目安としてお考えください。

○棒反応測定時間

測定結果

[　　]　cm

参考）あなたの標準値

[　　]　cm　です。

※（参考）標準値の算出方法：７回測定し、最高と最低の記録を棄却した、残り５回の記録の平均値。
（新・日本人の体力標準値Ⅱ　より抜粋）

○握力測定結果

測定結果

[　　]　Kg

[　　]　Kg

参考）あなたの標準値

[　　]　Kg です。

※(参考)標準値の算出方法：左右交互に２回ずつ測定し、おのおのの高い値を選んだ平均値。
（文部科学省　新体力テスト実施要綱　より抜粋）

○その他メモ

①＿＿＿＿＿＿＿＿

②＿＿＿＿＿＿＿＿

③＿＿＿＿＿＿＿＿

町田市健康づくり推進員