

# はむすぽ10周年記念 健康チェック

年齢  性別  身長

注)ペースメーカーを使用されている方、体組成計のチェックはできません。

片足立ち上がり						
握力						
パタカチェック						
体重						
BMI		やせ	ふつう	肥満度1	肥満度2	
体脂肪率		やせ	一標準	+標準	軽肥満	肥満
筋肉量		少ない	平均的	多い		
骨量		不足	適正			
内臓脂肪		9.5以下	10.0~14.5	15.0以上		
		標準	やや過剰	過剰		
基礎代謝						
体内年齢						
体水分率		少ない	標準	多い		

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	+標準 一標準	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	標準(平均的)	多い
筋 肉 量 判 定				