

●体組成の結果（レシート）を貼って  
身体の変化を見てみましょう！



【測定場所】

- ・中山町保健福祉センター
- ・中山町総合体育館
- ・中央公民館

① 1枚目の測定結果を左の枠内に貼る

② 2枚目以降は前の結果を重ねて  
レシートの上部を  
セロハンテープで留める

体組成測定 結果

1枚目を

貼ってください

【体脂肪率と筋肉量による体型判定】

体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定が行えます。体重は軽くても体脂肪率の高い人は「肥満」や「かくれ肥満」と評価されます。

体脂肪率判定	肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	軽肥満			
	+標準	運動不足型	標準	筋肉質
-標準				
やせ	やせ型	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*				