

●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



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 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型						
	+標準 -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						
		-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
		少なめ			平均的			多め		
筋肉量スコア*										