

「まちの保健室」測定記録用紙

太枠内の4項目についてお答えください

【測定年月日

年 月 日】

現在、血圧のお薬を飲んでいますか？（はい・いいえ）

ペースメーカーなどの体内埋込型医療電子機器をお使いですか？（はい・いいえ）

測定結果貼付

性別

男・女

年齢

歳

身長

cm

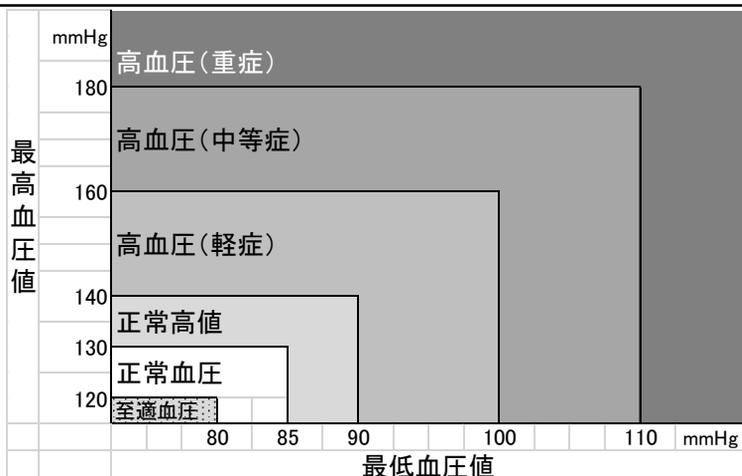
体重

kg

血圧

/

mmHg



体脂肪率

%

体脂肪率

身体に含まれるすべての脂肪を体重に対する割合で表したもの

性別	やせ	-標準	+標準	軽肥満	肥満
男性	~10%	11~16%	17~21%	22~26%	27%~
18~39歳	~10%	11~16%	17~21%	22~26%	27%~
40~59歳	~11%	12~17%	18~22%	23~27%	28%~
60歳~	~13%	14~19%	20~24%	25~29%	30%~
女性	やせ	-標準	+標準	軽肥満	肥満
18~39歳	~20%	21~27%	28~34%	35~39%	40%~
40~59歳	~21%	22~28%	29~35%	36~40%	41%~
60歳~	~22%	23~29%	30~36%	37~41%	42%~

まちの
保健室



推定骨量 指定骨量平均値 (kg)	骨全体に含まれるカルシウムなどの量をいう。骨量は20歳のころに最大となり、その後加齢とともに減少していく。		
男性	60kg未満	60～75kg未満	75kg以上
	2.5	2.9	3.2
女性	45kg未満	45～60kg未満	60kg以上
	1.8	2.2	2.5

推定骨量
kg

基礎代謝量	生きていくために最低限必要なエネルギーのこと	
年齢(歳)	男性	女性
18～29	1,550	1,210
30～49	1,500	1,170
50～69	1,350	1,110
70以上	1,220	1,010

基礎代謝
kcal

内臓脂肪 レベル	腹筋の内側についた脂肪のことで、見た目ではわかりにくいもの
標準 (9以下)	今のところ心配なし。これからもバランスの良い食事、適度な運動を維持しましょう。
やや過剰 (10～14)	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い適正体重に向けて減量を図りましょう。
過剰 (15以上)	積極的な運動、食事制限による減量が必要です。医学的な診断は医師にご相談ください。

内臓脂肪レベル

2タイプの肥満	
内臓脂肪型肥満(リンゴ型) ・・・腹腔内脂肪が多い	皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満) ・・・皮膚の下の脂肪が多い

脚点 (脚部筋肉量点数)	体重に占める脚の筋肉量の割合が理想とされる割合と比較して、今のあなたの割合がどの程度か点数化したもの
50～79点 (低い)	日常生活の中では転倒に気をつけ、無理のない範囲で少しずつ運動して筋力量を増やしましょう。
80～89点 (やや低い)	頑張って運動を続けることが脚点アップにつながります。
90～150点 (良い)	脚部筋肉量は何もしなければ自然と減少するので運動を継続することが大切

脚点
点

BMI(肥満度)	身長からみた体重の割合を示す 体格指数=体重÷(身長×身長)
BMI指数	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

BMI