

# 9/8 カラダチェック

(日) 10時～16時

～体組成測定会～

測定時間  
約3分!



**InBody** I.D. 年齢 身長 体重 性別 測定日時  
22 185cm 81.2kg 男性 2014.11.19 13:43:46

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

測定値	標準範囲	低	標準	高
私の体重	81.2 kg	64.0~86.6	1 2 3 4	5 6 7 8 9 10
丈夫な体を作る筋肉	41.0 kg	32.4~39.6	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10
肥満の原因となる体脂肪	9.2 kg	9.0~18.1	1 2 3 4	5 6 7 8 9 10

理想的な体のためには  
筋肉量を  kg 調節してください。  
脂肪量を  kg 調節してください。  
このとき、適正体重は  kg になります。

現在の身体発達点数  点

部位別筋肉のバランスを調べましょう。

部位	低	標準	高	Unit
右腕	0	100	200	4.16kg
左腕	0	100	200	4.00kg
胴体	0	100	200	30.7kg
右脚	0	100	200	11.85kg
左脚	0	100	200	11.79kg

体重からみた筋肉発達程度  
発達程度 評価  
105.3% 標準  
116.6% 強い  
115.9% 強い

体の構成成分を見てみましょう。

測定値	標準範囲
私の基礎代謝量	1712 2010
1日摂取エネルギー量の目安	2887~3850 kcal

私の基礎代謝量 1712 2010

1日摂取エネルギー量の目安 2887~3850 kcal

① 精密分析

体型をチェックしてみましょう。

測定値	標準範囲
BMI	23.7 kg/m <sup>2</sup> 18.5~25.0
体脂肪率	11.3% 10.0~20.0

内臓脂肪指数 腹囲

エクササイズプラン 1週間で実践できる運動を選択し、体組成計画を立ててみましょう。  
運動別エネルギー消費量 (時間: 30分、現体重: 81.2kg 単位: kcal)

ウォーキング 162	ジョギング 284	自転車 244	水泳 284	山登り 265	エアロビクス 284
卓球 183	テニス 244	サッカー 284	剣道 406	ゲートボール 154	バドミントン 183
ラケットボール 406	空手 406	スカッシュ 406	バドミントン 244	縄跳び 284	ゴルフ 143
剣道 406	柔道 406	レスリング 406	ダンベル 284	ボウリング 143	スクワット 143

作成方法 1. 上記の表はご自身が30分間運動したとき消費されるエネルギー量を表示しています。  
2. 実践できる運動を選択し、1週間分の消費量の合計を算出します。  
3. 下記の計算法を利用して1ヶ月後の予想体重減少量を求めます。

1ヶ月後の予想体重減少量(kg) = 1週間分の消費エネルギー合計 ÷ 7700

インピーダンス

Z	RA	LA	TR	RL	LL
20 kHz	271.1	283.1	22.1	214.9	213.2
100 kHz	238.7	249.7	18.5	186.6	187.4

② 測定結果を基に健康運動指導士によるアドバイス



**場所** : 第2集会室  
**時間** : 10:00~16:00  
**料金** : 1回 **200円** (5分~10分ミニカウンセリング付き)  
**申込** : 当日、第2集会室前受付  
**服装** : 金属類を外し、測定時は裸足になります。

- 【注意事項】**
- ・ペースメーカー装着の方はご遠慮ください。
  - ・妊娠またはその可能性がある方の測定不可。
  - ・計測希望の方は **運動前、入浴前、空腹状態** がお勧めです
  - ・トイレを済ませてから測定が望ましいです。
  - ・混雑時はお待ち頂く場合があります。

【問合せ】 tel:046-269-1580  
 大和市環境センター2階 柳橋ふれあいプラザ

