

測定が終わったら結果を見てみましょう！

TANITA
体組成計

DC-13C
2018/04/01 (日) 10:10

氏名

入力項目
ID 0000000000000001
体型モード スタンダード
性別 男性
年齢 37 才
身長 170.3 cm
着衣量 (PT) 1.0 kg

測定結果

体重	69.8	kg
体脂肪率	12.8	%
脂肪量	8.9	kg
除脂肪量	60.9	kg
筋肉量	57.7	kg
筋肉率	82.7	%
体水分量	45.8	kg
体水分率	65.6	%
推定骨量	3.2	kg
基礎代謝量	1693	kcal
内臓脂肪レベル	7	
BMI	24.1	
標準体重	63.8	kg
肥満度	9.4	%

体脂肪率判定

11.0 ~ 21.9	%
7.5 ~ 17.1	kg

目標体脂肪率
目標体脂肪率 20 %

判定
◇体脂肪率
やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BMI
やせ | 標準 | 肥満1 | 肥満2

◇内臓脂肪レベル
標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量
少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル
燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定
☆筋肉質☆

◇インピーダンス情報
* 6.25kHz 50kHz
577.9 497.5 R
-34.1 -51.0 X

体重	測定した体重
体脂肪率	体重に占める脂肪の割合
脂肪量	体の脂肪分だけの重さ
除脂肪量	体重から脂肪の重さを除いた脂肪以外の部分の重さ (筋肉、水分、骨など)
筋肉量 / 筋肉率	骨格筋、平滑筋と体水分量を含んだ値 (脂肪量と骨塩量を除く組織量)
体水分量 / 体水分率	体に含まれる水分量 正常値 (体脂肪が適正範囲にある場合) 【男性】 55~65% 【女性】 45~60%
推定骨量	骨全体に含まれるミネラル (カルシウムなど) のこと 【男性】 60kg 未満 60~75kg 未満 75kg 以上 【女性】 45kg 未満 45~60kg 未満 60kg 以上 平均値 (kg) 2.5 2.9 3.2 平均値 (kg) 1.8 2.2 2.5
基礎代謝※	生きていくために必要なエネルギー
内臓脂肪レベル※	内臓脂肪蓄積の状態レベル 9以下 標準 10~14 やや過剰 15以上 過剰
BMI	身長と体重のバランスを表す指標 18.5 未満 やせ 18.5~24.9 標準 25 以上 肥満
標準体重※	BMI が 22 になる値 生活習慣病などの病気がもっとも発症しにくい体重とされています
肥満度※	肥満の程度を判定するための数値 (標準体重と実測体重の差の割合)
体脂肪率と筋肉量による体型判定	体脂肪率と筋肉量を用いた体型判定 詳しくは裏面へ！

※17才以下は表示されません

○体型判定について

体脂肪判定	肥満 軽肥満	かくれ肥満 (体脂肪率は高め、筋肉量は少なめ)	肥満型 (体脂肪率は高め、筋肉量は平均的)	かた太り型 (体脂肪率は高め、筋肉量は多め)
	標準	運動不足型 (体脂肪率は標準、筋肉量は少なめ)	標準 (体脂肪率は標準、筋肉量は平均的) バランスの良い体型です。 体型の維持に励みましょう。	筋肉質 (体脂肪率は標準、筋肉量は多め) 体脂肪が増えないように 体型の維持に励みましょう。
	やせ	やせ型 (体脂肪率は低め、筋肉量は少なめ)	細身筋肉質 (体脂肪率は低め、筋肉量は平均的) 体型の維持に励みましょう。	筋肉質 (体脂肪率は低め、筋肉量は多め) 体型の維持に励みましょう。
		少ない	平均	多い
筋肉量判定				



筋肉量が少ない状態です。

筋肉量が少ないと、転びやすくなったり基礎代謝が低くなり太りやすくなります。普段の生活習慣において、バランスの良い食事を1日3回食べ、活動量を増やしましょう。詳しくは『健康づくりのポイント！』の用紙をご覧ください。



脂肪が多く体に溜まっている状態です。

BMIが「標準」の方でも体脂肪が高いと「隠れ肥満」の可能性があります。また、内臓脂肪レベルが「過剰」や「やや過剰」の方は、脂肪が内臓に多く溜まっていることが考えられます。肥満は、生活習慣病を患うリスクが高いと言われています。普段の生活習慣の見直しを行いましょう。詳しくは『健康づくりのポイント！』の用紙をご覧ください。



あなたの健康づくりに
らぶBody(体組成計)を
活用しましょう！

<問い合わせ先>
木更津市 健康推進課
☎0438-23-8376
平日8:30~17:15