

(表)

毎日の取り組み

取り組みを行った日に
○をつけます。

	6	7	8	9	10					
	16	17	18	19	20					
	26	27	28	29	30	31				
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11月	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31									

イベントへの参加

参加日	イベント名
9/25	佐賀ウォーキング大会
/	
/	
/	
/	

参加したイベント名を
記入します。

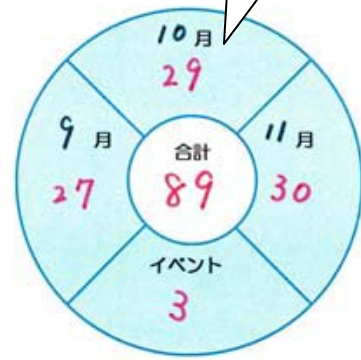
全国健康保険協会 佐賀支部
協会けんぽ

〒840-8560 佐賀市駅前本町6-4佐賀中央第一生命ビル2階
Tel 0952-27-0611

会社名	
チーム名	
コース	筋肉
開始日	
お名前	

ポイント集計
・毎日の取り組み
1日につき1点。
・イベントへの参加
1日につき3点
で集計します。

ポイントの集計



(裏)

身体測定の日安

各項目ごとに、ご自分の
状況をチェックして
ください。

適正体重 =
標準腹囲
※ 腹囲を測る

BMIは身長と体重の割合を算出した数値です。
BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

やせ	普通	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
18.5未満	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0以上
末満	25未満	30未満	35未満	40未満	以上

第20回日本肥満学会「肥満の判断基準」

体脂肪率		適正	やや肥満	肥満
男性	30歳未満	14%以上 20%未満	21%以上 25%未満	25%以上
	30歳以上	17%以上 23%未満	24%以上 25%未満	25%以上
女性	30歳未満	17%以上 24%未満	25%以上 30%未満	30%以上
	30歳以上	20%以上 27%未満	28%以上 30%未満	30%以上

体重に占める脂肪の割合のことを言います。

内臓脂肪断面積指数	非肥満	注意	重要注意
	80未満	80~149	150以上

※ 各レベルのCT画像の内臓脂肪断面積に相関する指数を推定しています。

身体測定結果を
記入します。

体筋肉レベル		レベル1	レベル2	レベル3
		少ない	やや少ない	標準

推定した筋肉量とBMI、年齢別の平均筋肉量との関係

取り組み前		1ヶ月後		
測定日	8月20日	測定日	9月1日	
体重	65 kg	体重	64 kg	
腹囲	90 cm	腹囲	88 cm	
BMI	27	BMI	26	
体脂肪率	26 %	体脂肪率	26 %	
内臓脂肪断面積指数	82	内臓脂肪断面積指数	81	
体筋肉レベル	全身	2	全身	3
	腕	2	腕	2
	脚	3	脚	3

2ヶ月後		3ヶ月後		
測定日	11月1日	測定日	12月1日	
体重	62 kg	体重	61 kg	
腹囲	87 cm	腹囲	85 cm	
BMI	26	BMI	24	
体脂肪率	25 %	体脂肪率	24 %	
内臓脂肪断面積指数	80	内臓脂肪断面積指数	79	
体筋肉レベル	全身	3	全身	4
	腕	3	腕	3
	脚	3	脚	4