

ioi 体成分分析器 ioi 測定方法について

①裸足で体重計部へ乗り、
体重を測定します。



②テンキーで身長を入力し、NEXTキーを押します。



③テンキーで年齢を入力し、NEXTキーを押します。



④黄色の性別キーで性別を入力し、NEXTキーを押します。



⑤足裏電極に足をしっかり
りあわせませす。



⑥電極取手を胴体と腕の
角度が30度になるよう持
ち上げます。



⑦人差し指の位置にある
スタートボタンを同時に押
して測定を開始します。



⑧測定時間は約35秒で
す。測定中は動いたり、
話したりしないでください。



⑨測定結果が表示されま
す。NEXTキーで待機画面
に戻ります。



※測定上の禁忌事項

これまでに体成分分析器の使用による安全上の問題や被害の報告はありませんが、より安全にご使用いただく為に、次の場合は測定を避けて下さい。

1. ペースメーカー、ステント等の体内植え込み型医療機器を使用している場合。
2. 人工心肺装置、人工心臓等の医療機器を使用している場合。
3. 導電性のある医療機器及び電子機器を使用している場合。
4. 妊娠中の方、あるいは避妊具としてIUD等を使用している女性の場合。



ioi 測定結果説明シート

健康維持・増進は「自分の体を知ること」から…

最近話題のメタボリックシンドロームでと言われるように腹部の肥満はさまざまな生活習慣病につながる恐れがあります。この装置は、最新の技術であなたの体についての脂肪や筋肉を詳細に測定します。自分の体について知ること、生活習慣病の主要原因である肥満のチェックと予防、その改善に役立ててください。

あなたのカラダの成分をチェック！

体成分分析		単位
体重 / 以上	標準体重	kg
69.0	53.1	
[47.8~58.4]		
除脂肪量 / 以上		
43.8		
[37.2~42.5]		
体脂肪量 / 以上		
25.2		
[10.6~15.9]		
筋肉量 / 以上		
40.3		
[34.2~39.3]		
体水分量 / 以上		
31.5		
[26.7~30.6]		

・以下、適正、以上は標準体重を基準にした数値です。

身体の基本成分の量(kg)を表します。各項目の評価を適正範囲に対して、「以下」「適正」「以上」の3段階で行います。

体脂肪量: 体重に占める体脂肪の量です。

筋肉量: 体水分と蛋白質で構成されており、筋肉を形成する骨格筋と、心臓、胃腸などの内臓筋等を測定した量の合計値です。

ワンポイントアドバイス

水分・塩分・アルコールの摂り過ぎや立ち仕事、無理なダイエット等でむくみが気になる際に一時的に上がることがあります。

※[]内の数字は、標準体重になった場合の、それぞれの項目の適正範囲です。標準体重を目指すにあたり、不足している項目は補ってください。

体成分測定結果

●肥満型

体重
B.M.I.
体脂肪率
筋肉量



体脂肪量が多い“肥満型”です。筋肉を維持しながら、体脂肪を減らしましょう！

●筋肉型

体重
B.M.I.
体脂肪率
筋肉量



体重はありますが筋肉が多い“筋肉型”です。脂肪を増やさず現状維持に努めましょう！

●過脂肪型

体重
B.M.I.
体脂肪率
筋肉量



体重・体脂肪率と適正でも脂肪が多く、筋肉が少ない“過脂肪型(かくれ肥満型)”です。筋肉を増やしましょう！

あなた内臓脂肪をチェック！

腹部肥満評価		タイプ	適正	境界型	内臓肥満型	高度内臓肥満型
内臓脂肪レベル		1	2	3	4	5
腹部肥満率 (W.H.R.)		0.70	0.85	0.90	0.93	0.95
腹囲 (cm)		80	85	90	92	95

腹部肥満評価は推定値です。特殊体質の場合、腹部肥満評価は正確度が減少します。腹囲は、へその周りを測定した場合の推定値です。

内臓脂肪レベル: 1~20のレベルで内臓脂肪量を評価します。

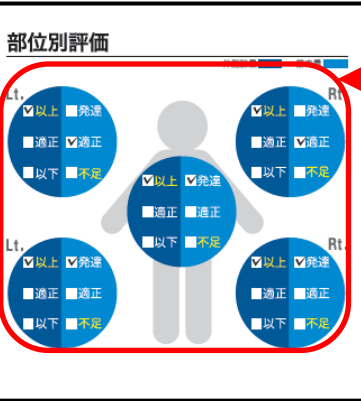
腹囲: 内臓脂肪面積のデータから推定した腹囲を表示します。男性 85cm以上、女性 90cm以上は境界型の判定となります。

腹部肥満率(W.H.R.): ウエストとヒップの比率です。内臓肥満型とされるのは、男0.9以上、女0.85以上です。

ワンポイントアドバイス

お腹の皮膚の下にあるのが皮下脂肪。一方、腹部の内臓の周りがあるのが内臓脂肪です。内臓脂肪は糖尿病・高脂血症・高血圧・動脈硬化・血栓症等の生活習慣病と密接な関わりがあります。内臓脂肪を減らすには有酸素運動が有効です。

あなたからだバランスチェック！



部位別評価: 筋肉と体脂肪のバランスをチェックすることができます。右半円の赤い部分が筋肉量の評価、左半円の黒い部分が体脂肪量の評価です。それぞれを以下・適正・発達(以上)の3段階で評価。この評価は、標準体重時を基に評価します。

ワンポイントアドバイス

加齢とともに筋肉は減少していきます。特に「歩く」ための脚の筋肉は年齢とともに重要になってきます。足の筋肉を鍛え、脂肪を減らすためにも普段から歩くことを心がけましょう。



9種類の体型の中で、どの体型になるかを示します。縦軸が体脂肪率、横軸がBMIです。■色の適正、または適正と同じ色のマスにマークがつくことが理想的です。

ワンポイントアドバイス

縦軸がBMI、つまり「見た目の肥満」。縦軸が体脂肪率つまり「中身の肥満」となります。「体重が重い＝肥満」ではなく、体脂肪をコントロールすることが健康の秘訣です。



項目	調節値			調節値
	以下	適正	以上	
体脂肪量	10.6	13.3	15.9	25.2 (+9.3)
筋肉量	34.2	36.8	39.3	40.3 (+1.0)
体重		53.1 (STD)		69.0 (+15.9)

調節ガイド: 体重、体脂肪量、筋肉量を標準体重と比較して、どの程度調整が必要か、評価した項目です。調節値は、0となるよう調整が必要となりますので、+の場合は減量、-の場合は増量です。

代謝		
基礎代謝量	1248	kcal
1日のエネルギー所要量	1922	kcal
身体年齢	53	歳
インピーダンス	545	Ω

基礎代謝量: 生きるのに最低限必要なカロリーです。朝から晩まで一日中寝ていても、消費するカロリーです。筋肉が多いと基礎代謝量も増える関係があります。

1日のエネルギー所要量: 普通の生活をする上で必要になるであろう1日の摂取カロリーです。

身体年齢: 脂肪・筋肉等の体成分の分析結果を年齢で評価した数値です。

インピーダンス: 身体に流した電気の抵抗値です。メンテナンス等の目的の為、掲載しております。

※特に標準値というのはありませんが、数値が低い程体脂肪が少ないといえます。

ワンポイントアドバイス

健康にダイエットやトレーニングを行うために、自分の体の状態をチェックしましょう。脂肪の多い方は有酸素運動、筋肉の少ない方は筋肉トレーニングが効果的です。



またのご利用をお待ちしております