

# Body Planner

**Yamato**

Always the best way to weigh

## 測定結果のみかた

### BMI

体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数です。

BMI値(男女)	18.4以下	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0以上
判定	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)



### 腕・脚の脂肪率

腕と脚に占められる脂肪の割合です。

腕脂肪率	男性	14.9%以下	15.0~19.9%	20.0~24.9%	25.0%以上
	女性	31.9%以下	32.0~38.9%	39.0~45.9%	46.0%以上
脚脂肪率	男性	14.9%以下	15.0~18.9%	19.0~22.9%	23.0%以上
	女性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
判定		低い	標準	やや高い	高い

### VFA(内臓脂肪指数)

この指数が80を超えると病気のリスクが高まります。

内臓脂肪指数(男女)	79以下	80	100	130	150以上
判定	非肥満	注意⇒⇒⇒要注意			

### 筋肉率

体内に占められる筋肉の割合です。

全身筋肉率	男性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
	女性	25.9%以下	26.0~27.9%	28.0~29.9%	30.0%以上
腕筋肉率	男性	38.9%以下	39.0~43.9%	44.0~48.9%	49.0%以上
	女性	30.9%以下	31.0~34.9%	35.0~38.9%	39.0%以上
脚筋肉率	男性	49.9%以下	50.0~53.9%	54.0~57.9%	58.0%以上
	女性	41.9%以下	42.0~44.9%	45.0~47.9%	48.0%以上
判定		低い	標準	やや高い	高い

### 体脂肪率

体内に占められる脂肪の割合です。

体脂肪率(男性/全年齢)	19.9%以下	20.0~24.9%	25.0~29.9%	30%以上
体脂肪率(女性/10~14歳)	24.9%以下	25.0~29.9%	30.0~34.9%	35%以上
体脂肪率(女性/15歳以上)	29.9%以下	30.0~34.9%	35.0~39.9%	40%以上
判定	非肥満	軽度肥満	中度肥満	重度肥満

## 平均値のみかた

### 筋肉の平均値

全身筋肉量	男性	22.0kg	24.0kg
	女性	14.0kg	17.0kg
腕筋肉量	男性	1.5kg	1.6kg
	女性	0.9kg	1.1kg
脚筋肉量	男性	5.5kg	5.8kg
	女性	3.5kg	4.0kg
		BMI24.9以下	BMI25.0以上



元気をはかろう！

### 計測データが見える専用アプリ

\*アンドロイド、iPhone 両方のアプリをご用意しています。



専用アプリ



見やすくわかりやすい表示でモチベーションアップにつながります！



### 一般的な体型による基礎代謝量

年齢別	10~11才	12~14才	15~17才	18~29才	30~49才	50~69才	70才以上
基礎代謝量	男性	1290kcal	1480kcal	1610kcal	1550kcal	1350kcal	1220kcal
	女性	1180kcal	1340kcal	1300kcal	1210kcal	1170kcal	1110kcal

### 推定骨量の平均値

推定骨量	男性	体重69.9kg以下	体重70.0kg以上	
		2.4kg	2.8kg	
	女性	体重50.0kg以下	体重50.0~60.0kg	体重60.0kg以上
		1.9kg	2.1kg	2.3kg