

自分の体重知ってますか？

体重オーバー警報！

さあ！今日から始めよう！
～楽しくはかって、自己チェック～♪



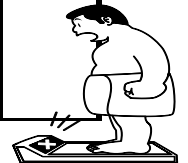
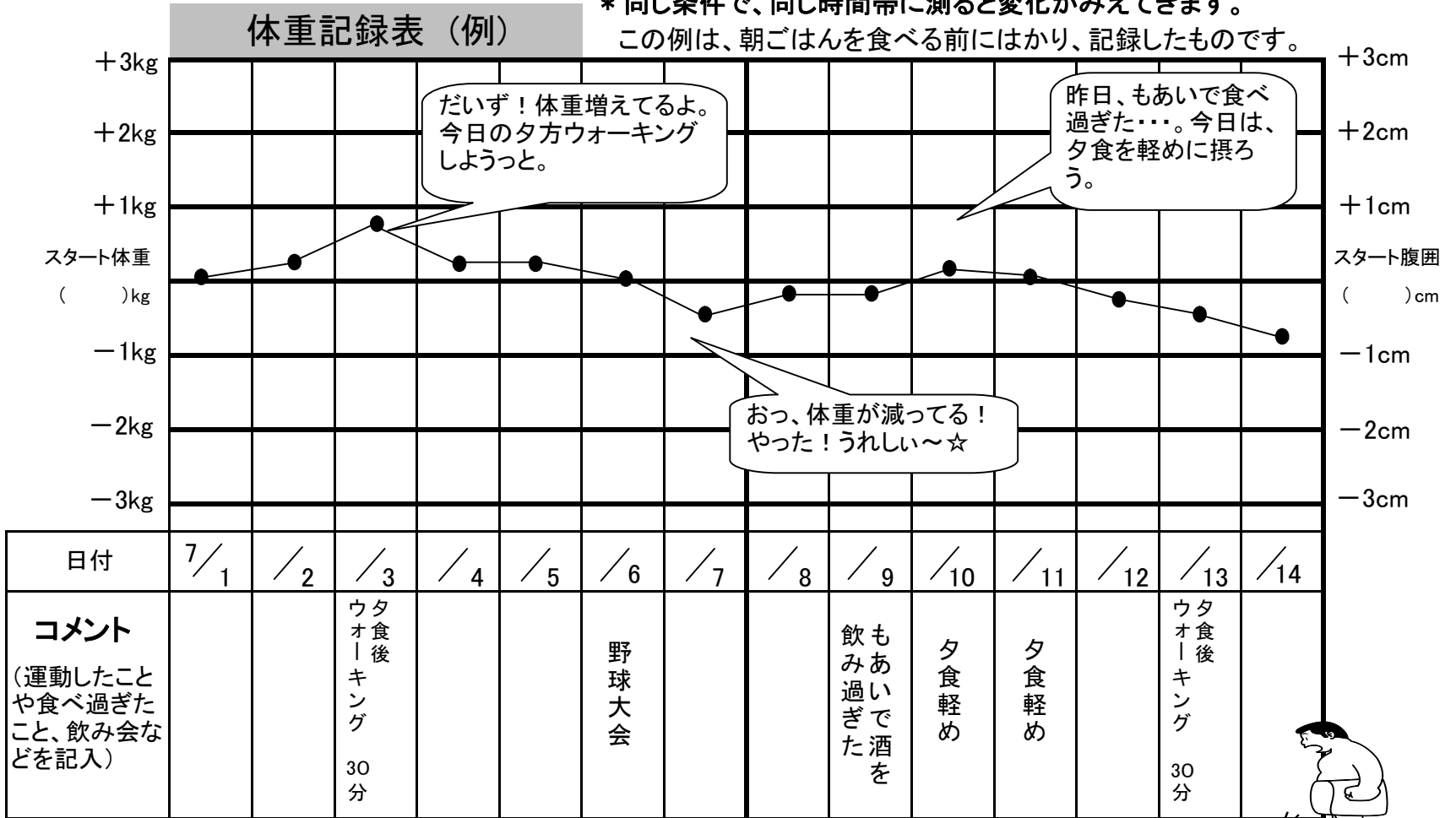
* BMI25以上(肥満)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

適正体重=BMI22

* 同じ条件で、同じ時間帯に測ると変化がみえてきます。

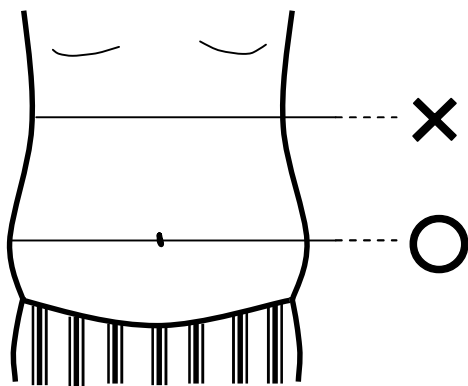
この例は、朝ごはんを食べる前にはかり、記録したものです。



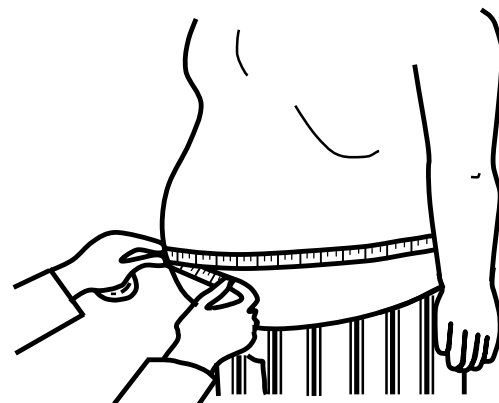
うぶばたかねえ？
腹囲も一緒ににはかってみよう！

うぶばた=宮古の方言で「大きいお腹」の意味

<はかる位置>



<はかり方>



メタボ警報！

* 腹囲

男性:85cm以上
女性:90cm以上

* おへその高さで、水平にはかります。

* 立った姿勢で、軽く息を吐いた時にはかります。
メジャーがきつくない込まないようにしましょう。

