

健犬^(けんけん)の自分の体を知ろうシリーズ

～5分で分かる腹囲測定～



健診で腹囲を測るのはなぜでしょう？

特定健診は内臓脂肪の蓄積に着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診項目になっているので、体重と腹囲を測定します！



内臓脂肪の過剰な蓄積は・・・



なぜ腹囲で内臓脂肪の蓄積が分かるの？

内臓脂肪面積 100cm^2 以上 = 蓄積の過剰
 100cm^2 相当の腹囲
男性 85cm 以上、女性 90cm 以上とされるからです！



では腹囲はどう測るのでしょうか？裏面の「腹囲測定の方法」で自身の腹囲を測ってみましょう！

裏面へ

