



～腹囲測定の方法～

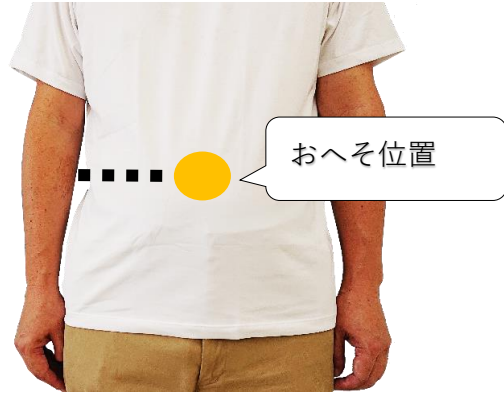
①測る時間は食後2時間後を目安に肌の上から直接測ります。

(注) 写真撮影のため服の上から測定しています。

②足を揃えて立ちます。

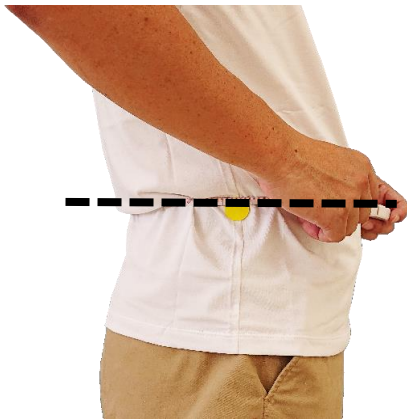
力を抜いて楽に呼吸をしてください。

③おへその位置を確認します。★腹囲はおへその位置で測ります。一番細い位置ではありません。



④鏡などでメジャーが水平になっているか確認します。斜めになっていたら、水平に直しましょう。

⑤普通に呼吸をし、息を吐いた時の目盛りを読みます。



いかがでしたか？健診時に昨年より数センチも増えていてびっくりしたという声もありますので、健診時以外にも測定してみましょう。

腹囲が基準値を超えた方は

ウォーキングなど1日20分以上の運動をしましょう



食事は主食（ご飯、パン、麺類）と主菜（肉、魚、卵、大豆類）と野菜類を揃えた食事を意識しましょう

保険年金課 保健事業担当
☎ 20-2178