

# 横浜文化体育館 ミズノ身体測定

## 足型測定

足底測定システム Foot Navi



健康への第1歩は、  
自分の足の状態を  
知ることです!



測定時間は  
2~3分  
です。

足長・足幅をカメラで撮影し、  
目安のサイズがわかります。

足の圧力を測定して  
足裏の状態を診断します。



**足長・足幅・足圧**  
身体の重心も測定できます!!

## 体組成測定

### 体組成測定結果

ID	氏名	年齢	性別	身長	今回測定日	前回測定日
00001	健康 太郎	31	M	173.0 cm	2008/02/26 15:17:10	2007/06/05 14:57:37

**体組成分析**

項目	前回	今回
体水分 (%)	36.7	37.1
タンパク質 (%)	13.2	13.3
骨量 (%)	3.0	3.0
体脂肪量 (%)	10.1	11.6

**体組成割合**

- 体水分 57.1%
- タンパク質 20.5%
- 体脂肪 17.8%
- 骨量 4.6%

**体型評価**

体脂肪 体重

腹部脂肪 筋肉

1 体脂肪率

かかれ肥満 肥満 太りすぎ

低体重 適正 筋肉質

やせすぎ 低脂肪

BMI →

**筋肉/体脂肪バランス**

項目	測定値	低	適正	高
体重 (%)	65.0	60%	70%~80%	100%
筋肉量 (%)	50.4	60%	70%~80%	100%
体脂肪量 (%)	11.6	20%	40%~60%	100%
体脂肪率 (%)	17.8	5%	10%~15%	20%

**部位別体組成及びバランス**

部位	測定値	適正	今回	前回
右腕 (R)	0.4Kg	0.4Kg	0.4Kg	0.4Kg
左腕 (L)	0.5Kg	0.5Kg	0.4Kg	0.4Kg
右太もも	2.9Kg (4.0%)	2.7Kg (4.2%)	2.7Kg (4.2%)	2.7Kg (4.2%)
左太もも	2.8Kg (4.4%)	2.7Kg (4.2%)	2.7Kg (4.2%)	2.7Kg (4.2%)
右ふくらはぎ	22.6Kg	22.6Kg	22.6Kg	22.6Kg
左ふくらはぎ	22.6Kg	22.6Kg	22.6Kg	22.6Kg
右足	1.8Kg	1.8Kg	1.8Kg	1.8Kg
左足	1.4Kg	1.4Kg	1.4Kg	1.4Kg
右足首	8.2Kg (12.6%)	8.2Kg (12.6%)	8.2Kg (12.6%)	8.2Kg (12.6%)
左足首	8.2Kg (13.0%)	8.2Kg (13.0%)	8.2Kg (13.0%)	8.2Kg (13.0%)

**腹部肥満分析**

項目	今回	前回	増減
腹部脂肪レベル	0.83	0.88	0.05
皮下脂肪レベル	4.6	6.5	1.8
内臓脂肪レベル	5.7	6.7	1.0

**総合評価**

あなたの適正体重は 64.9kg です。 -0.1kg 体重調節をしましょう。  
理想体になるために、筋肉量は +1.7kg、体脂肪は -1.8kg 調節を目標にしましょう。  
※(1000cal) 回の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。

健康指数: 75

アドバイス: 適度な運動で全身の筋肉を増やしましょう。下半身の脂肪を減らしましょう。正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。 ※結果内訳に関する詳細はスタッフにお問い合わせください。

有限会社クラブクリエイト 東京都江東区東陽3-28-9-401 TEL: 03-6905-7877 Page: 1/1

**筋肉量・脂肪量・水分量**  
身体のバランスを測定できます!!

日程: 10月2日(日)

時間: 9:00~12:00 / 13:00~17:00

場所: 横浜文化体育館

料金: 各1回300円 ※当日受付

フットサルイベントも  
実施します!!詳しくは裏面へ。

※ミズノ身体測定会は10月3日~10月4日のBUNTAIスポーツ&カルチャーでも実施します。

この事業は、横浜市体育協会・ミズノ(株)との共同開催で行います。