健幸を支える驚きの効果
カギは筋トレ！

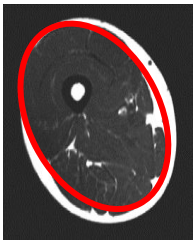
まずはチェック

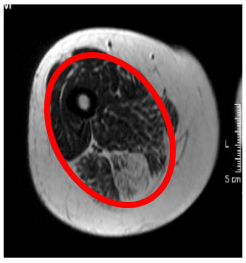
- □ よくつまずく
- □ 歩くのが遅くなった

当てはまる人は、
筋肉が減少している可能性が！

何もしないと40歳代以降、筋肉は**年に１％ずつ減少**してしまいます

20歳代の筋肉





70歳代の筋肉

【太腿の横断CT画像】
赤丸で囲った黒い部分⇒筋肉
周囲の白い部分⇒皮下脂肪

筑波大学久野研究室

筋トレは 筋肉をつけるだけの運動だと思っていませんか？

筋肉を鍛えると

マイオカイン※

が安定的に分泌される

- 認知機能を改善
- 大腸がんを抑制
- 動脈硬化や糖尿病を防ぐ　など

※マイオカイン：筋肉から分泌されるホルモンの総称。
現在、30種類以上が発見されており、病気を防ぐ働きが明らかになっているものもあります。

筋トレは習慣化することが大切！

目指せ！週に3日！

3か月継続できると習慣化されて

継続率が高くなる！

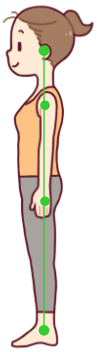
3か月後
“体力年齢”が若返った！！

3週間後
立ち上がるとき「よいしょ」と言わなくなった

参考：筑波大学人間総合科学学術院 教授久野譜也監修
NHK出版「きょうの健康70・80・90歳の若返り筋トレ」

筋肉は何歳からでも増やせます！
効果的な運動方法は裏面を見てみましょう

今日から実践できる！
お手軽筋トレでマイオカインを活性化



基本ルール

①ゆっくり行う
②呼吸を止めない
③鍛える筋肉を意識する

基本姿勢

耳、肩、腰、くるぶしは一直線。
鏡でチェックしたり、背中を壁に当てて立ったり、基本姿勢を覚えてから筋トレをしましょう。

目指せ！

1日に3種類
10回×3セット！

まずは週に3日を
3週間 続けてみよう

※年齢・性別に応じて
無理のない範囲で行ってください

1 スクワット

両足を肩幅より少し広めに開け、まっすぐに立つ

①両手を
肩の高さで
前に伸ばす

つま先と
膝は同じ位置

②股関節から
曲げようにして
ゆっくり4秒かけて
おしりを下に落とす

③ゆっくり4秒かけて
①に戻る

注意！
内股、ガニ股に
ならないように！

2 机を使った腕立て伏せ

脚を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持つ。
※机が固定された安全な状態で行いましょう

①そのままの姿勢で、
体をゆっくり
4秒かけて降ろす

②ゆっくり4秒かけて
体を押し上げる

3 背中の筋トレ

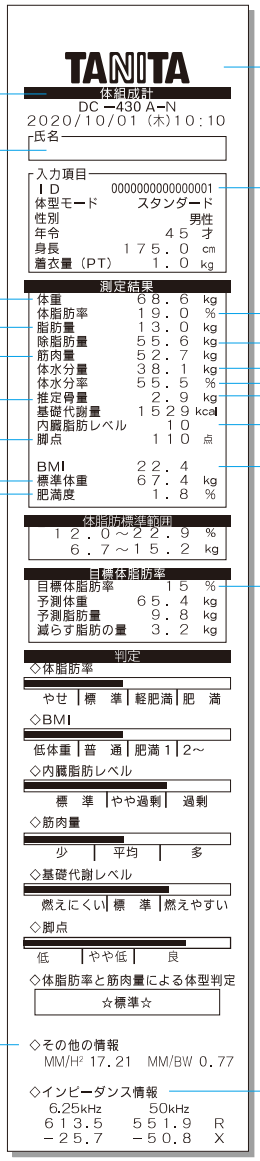
①あごを少し上げ、姿勢を
まっすぐにする
両腕は写真のように上げる

②4秒かけて肩甲骨を
寄せるように、
両肘を下げきる

③4秒かけてゆっくり
元の姿勢に戻す

国立市
健康まちづくり戦略室

体組成計
通常印刷の場合



カテゴリーネーム

氏名
必要に応じて手書きでご記入ください。

体重
測定した体重です。

脂肪量
からだの脂肪分だけの重さです。

筋肉量
脂肪量と骨塩量を除く組織量のことです。
本機で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋（内臓など）と体水分量を含んだ値です。

推定骨量
骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量を表します。

脚点（脚部筋肉量点数）
体重に占める脚の筋肉量の割合について、理想的とされる値と測定された値と比較して、その割合を点数で表したものです。
※17才以下は印刷されません。

標準体重
BMIが22になる値です。

肥満度
$\frac{(体重(kg)－標準体重(kg))}{標準体重(kg)}$ ×100で計算した値です。

その他の情報
全身の筋肉評価指数です。
MM/H²は「全身筋肉量（kg）／身長（m）²」、MM/BWは「全身筋肉量（kg）／体重（kg）」で計算されます。

ロゴ

ID
ID有に設定すると印刷されます
（初期設定値はID無しです）。

体脂肪率
体重に占める脂肪の割合です。

除脂肪量
体重から脂肪の重さを除いた、脂肪以外の部分（筋肉、水分、骨など）の重さです。

体水分量／体水分率
血液やリンパ液などの細胞外液、細胞内液など、からだに含まれる水分量を表しています。

基礎代謝量
生きていくために最低限必要なエネルギーのことです。本機では基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいて基礎代謝レベルを「燃えにくい－標準－燃えやすい」で判定します。
※参考／厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版
※17才以下は印刷されません。

内臓脂肪レベル
腹腔内の内臓の周囲に付く脂肪です。本機では、内臓脂肪レベルを1～59で表し「標準－やや過剰－過剰」で判定します。
※17才以下は印刷されません。

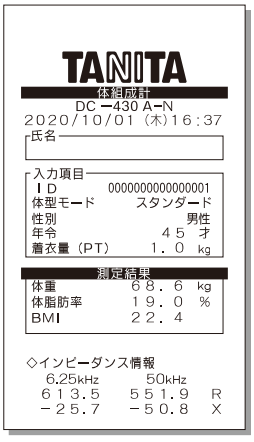
BMI
「体重（kg）／身長（m）²」で計算されます。疾病が少ないのは「22」とされています。

目標体脂肪率
測定者が設定した目標とする体脂肪率です。その体脂肪率になるために必要な体脂肪の増減量も表します。

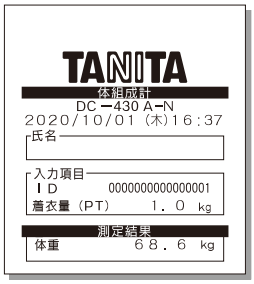
インピーダンス情報
リアクタンス／レジスタンス情報です。
（測定結果の判定を左右するものではありません）。

※6才から17才の筋肉量判定グラフ・体型判定は子供の成長の段階に応じて個人差があります。

体組成計短縮印刷の場合



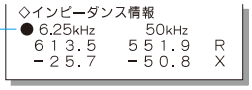
体重計の場合



お知らせ

接触状態検知マーク「●」が印刷された場合、測定姿勢や電極への接触状態が正常ではなかった可能性があります。結果は参考値としてご使用ください。

接触状態検知マーク



※印刷サンプルはイメージ図です。実際の印刷物と異なる場合があります。