

# かつとし 活 齡

## 体脂肪計&活力年齢計

### <体脂肪は健康の敵>

体脂肪率とは、体重に占める脂肪の量の割合です。肥満は、この体脂肪が過剰に増加したことをいいます。体脂肪が多い肥満者は、標準者に比べて高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、脂肪肝、痛風などの生活習慣病になりやすい傾向があります。筋肉などで体重が増えても体脂肪は少なく適正体重でも体脂肪が多い方（かくれ肥満）もいます。脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、疾病の要因となるのは内臓脂肪で、上半身肥満（りんご型）の方は注意が必要です。

のりしろ

(注) 体脂肪測定時に、微量な電流を流しますので、ペースメーカー等を装着の方はご使用しないでください。

#### ■ 体脂肪率による肥満判定

性別	やせ	標準	境界域	肥満	極度の肥満
男性	10%未満	10～25%未満	25～30%未満	30～35%未満	35%以上
女性	15%未満	15～30%未満	30～35%未満	35～40%未満	40%以上

※年代によって判定基準は多少異なります。

### <あなたの活力年齢をご存知ですか？>

活力年齢とは、人の生命に影響を与える血圧、血中脂質、体脂肪などの疾病因子情報に加え、運動時の生理的反応や体力情報をもとに算出する健康判断の指標です。筑波大学・田中喜代次先生のご研究により、定義発表されました。簡単に言うとご自分の体力（持久力、敏捷能力など）や身体諸機能のデータ（最高血圧、体脂肪率など）を同じ年齢の人達の平均と比べられるのが活力年齢です。もし、活力年齢が30歳で実際の年齢が40歳であれば、生体の年齢は10歳若いということです。

### <活力年齢の元となる測定項目>

血圧値 (最高血圧)	世界保健機構で、最高血圧値が139以下、最低血圧が89以下正常と判断されています。最高血圧が140～159は境界高血圧、160以下が高血圧です。
総コレステロール (血清総コレステロール)	肝臓に貯蔵され胆汁酸となり消化機能を助ける重要なものです。一方、血管壁に付着して動脈硬化の原因になります。良い役割と悪い役割の両方を持っており、適正な値を保つことが必要です。220以上で要注意、240以上で高脂血症の疑いが強く要検査となります。
中性脂肪 (トリグリセライド)	中性脂肪は、貯蔵用エネルギーとして脂肪細胞内に蓄えられます。体にエネルギーの補給がないときに使用され、中性脂肪の過剰貯蔵が肥満の原因となります。健康診断では、150以上で要注意、300以上で高脂血症の疑いが強いとされています。
持久力	本来は、乳酸値閾値、嫌気性代謝閾値に相当する酸素摂取量ですが、当機では、ランキングをした場合の息の上がり具合を判断値としています。
バランス感覚 (平衡能力)	閉眼片足立ちで何秒立っているのかのデータを入力します。
俊敏性 (敏捷能力)	本来は、1分当たりの反復跳びのデータ値ですが、当機では、階段の上り下りの疲れ具合を判断値としています。
体脂肪率	両手に微弱な電流を流して、体脂肪を測るインピーダンス法を当機は採用しています。体重が同じでも、運動不足などで脂肪細胞が増えると体脂肪率は上がります。