イラストでよく分かる

InBody測定 ガイドブック

企業（健康相談室）

健康な生活を送るために、筋肉量や体脂肪量など体成分の管理はとても大事です。ぜひInBody測定から生活習慣の改善を始めてください。

InBody

・施設情報

企画・制作
株式会社インボディ・ジャパン
〒136-0071 東京都江東区亀戸1-28-6 タニビル
Tel:03-5875-5780　Website:https://www.inbody.co.jp

本書の内容の一部または全てを無断でコピーしたり、
他の媒体（磁気、電気、写真等の如何を問わず）や
他システムに転用したりすることを禁じます。

QRコードを読み取ると、製品紹介や
結果用紙の見方をYouTubeで見ることができます。

漫画家　ほんまより

InBodyとは？

手軽で正確に体成分が測定できるInBody

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題ないか、身体はバランスよく発達しているかなど、体成分の過不足を評価する検査です。InBody測定で健康管理をしていきませんか？

登場人物

女性社員。InBody測定をきっかけに、健康管理に興味を持つようになり、定期的に測定している。

男性社員。不健康な生活で、お腹が少しでてきた。生活習慣病の予防や改善のためにInBody測定を行う。

楽しく マンガでInBodyについて学ぼう!!

そんなぁ〜…
でもどうすれば
いいんだよー！
今からでも遅くないので
健康管理を心がけましょうよ
そうだね
でも僕、飽きっぽいから
何かモチベーションが
維持できる方法が
あればいいんだけど…
そうだ！
InBody(インボディ)で
健康管理していけば
いいじゃないですか！
インボディ？
筋肉量や体脂肪量を
測る機器なんですよ
最近うちの会社にも
導入したんですって
へー
そんなのがあるんだ
あとで測定しに
行ってみようかな
健康
相談室

インボディで
測定したいのですが
初めてなので教えて
いただけますか？
はい！
ではまず靴を脱いで
裸足になってください
健康
相談室
裸足になったら
インボディの上に
乗ってくださいね
インボディに乗ったら
体重を測定します
うわ 体重
やばいなぁ
そのあと
身長・性別を
入力します
入力したら
かかとを丸い電極に
合わせてください
そのあと手電極を
握っていただきます
測定中は話したり動いたり
したら体成分に影響する
ので注意してくださいね
健康
相談室
じっ

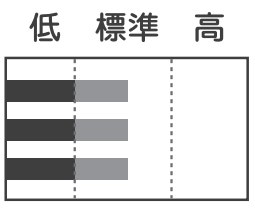
筋肉と体脂肪のバランスを見よう！

「筋肉 - 脂肪」の項目は体重に対する筋肉と体脂肪のバランスを提供します。グラフの長さで自分がどの体型か一目で判断できます。

自分の体型を簡単に確認できます。

各項目（体重・筋肉量・体脂肪量）のグラフの長さで、測定者の体型を確認できます。外見だけでは分かりにくい測定者の体のタイプが簡単に判断できます。

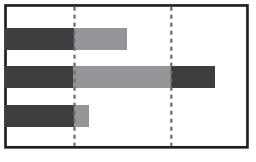
低　標準　高



標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で体成分の均衡が取れています。筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。

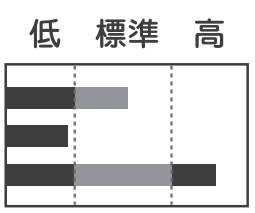
低　標準　高



標準体重・強靭型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。現在の状態を維持しましょう。

低　標準　高

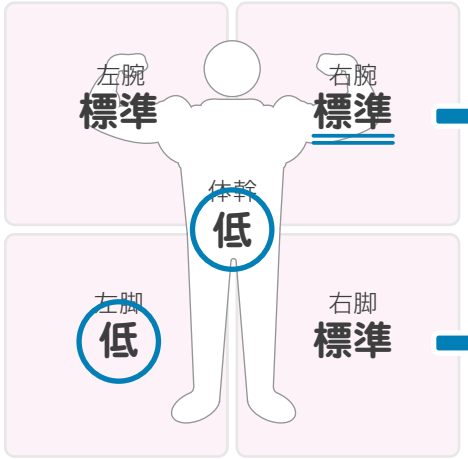


標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型です。まずは健康型を目指して筋肉量と体脂肪量の改善を目指しましょう。

各部位の筋肉バランスを見よう！

InBodyは体を５つの部位（両腕・体幹・両脚）に分けて測定することで筋肉の少ない部位がないか、上下左右のバランスが崩れていないかなどを評価できます。



評価の基準は？

現在体重を基準に各部位の筋肉量の発達程度を「低・標準・高」で評価します。

「低」と出た場合は？

体重を支える体幹と下半身の筋肉量は上半身より重要度が高いです。
まずは「標準」を目指しましょう。

左右の筋肉量に差があると・・・

腰痛

体の歪みによって腰痛になる可能性があります。

転倒

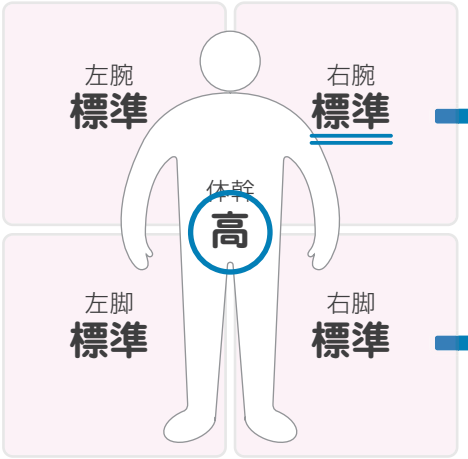
体の重心が傾き、転倒のリスクが高まります。

上半身と下半身のバランスは非常に大切です。

上半身と下半身の不均衡は、デスクワークが中心の会社員に多く見られますが、椅子に座る時間が長くなりがちな高齢者や運動不足が深刻な現代人も同様に、腰痛・転倒などのリスクが高まります。

各部位の体脂肪バランスを見よう！

体脂肪率はメタボリック症候群との高い相関が示されており、正確な体脂肪率の測定は、個人に見合った摂取目標・運動目標を設定するためにとても重要です。



評価の基準は？

標準体重を基準に各部位の体脂肪量と比べて「低・標準・高」で評価します。

「高」と出た場合は？

体幹の脂肪が多く、さらに内臓脂肪レベルが 10 以上の場合、内臓脂肪型肥満の可能性があります。

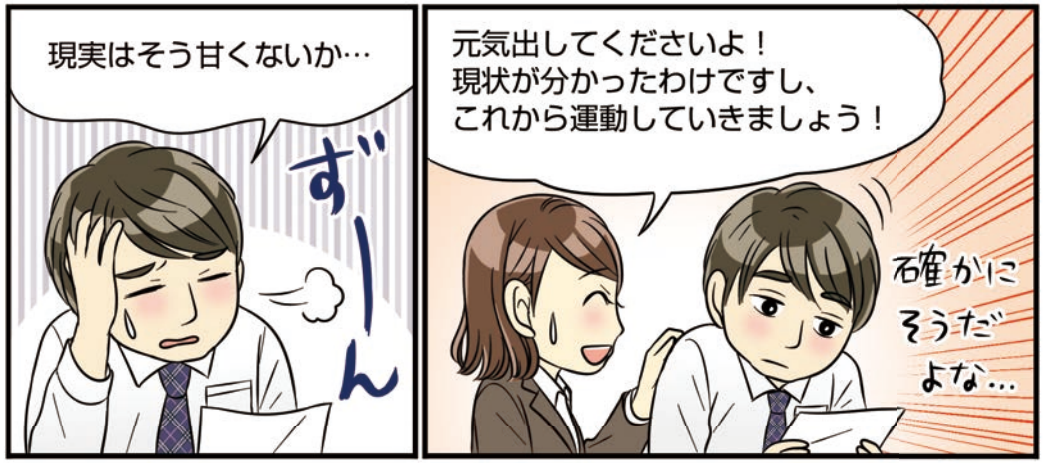
内臓脂肪が増えていくと・・・

生活習慣病

肥満は生活習慣病と密接な関係にありますが、その中でも内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満は生活習慣病の発症リスクが高まります。

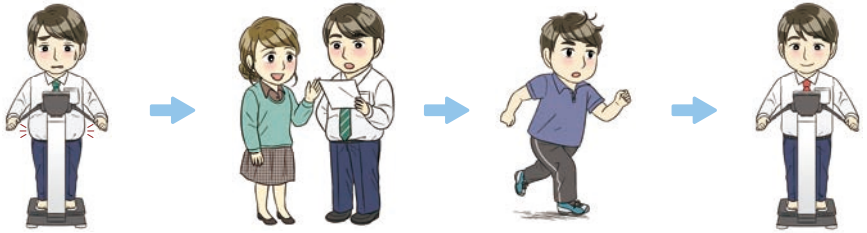
自分自身の健康状態を理解しましょう。

「痩せている＝健康」と考える人は多いですが、必ずしもそうとは限りません。体重における筋肉・体脂肪の均衡度が大切です。
健康状態が分かれば、病気になるリスクを抑える事ができます。



● 運用の流れ

InBodyは1回のみの測定だけではなく、継続して自分自身の変化を確認することが大切です。



1 InBody測定で自分の現状を確認します。

2 健康状態の維持・改善方法を確認します。

3 測定結果から運動・食事を見直します。

4 定期的に測定して健康状態を確認します。

● 正しい測定姿勢

正確な測定を行うためには、測定時に正しい姿勢を維持する必要があります。下記の内容を確認して測定してください。

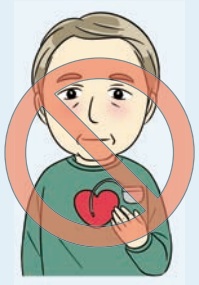
- ✓ 腕と体が接しないようにする
- ✓ 肘を曲げず真っすぐ伸ばす
- ✓ 太ももが触れないようにする
- ✓ 背筋をまっすぐ伸ばす
- ✓ かかとを丸い電極に合わせる

測定中は動いたり、喋ったりしないでください。手や足が乾燥している方はウェットティッシュで電極に接する部位（特に足）を十分に拭いてから測定してください。

測定前の注意事項

注意事項を守ることで、測定の精度を高めることができます。

心臓ペースメーカを装着されている方は測定しないでください。



心臓ペースメーカのような植え込み型医療機器を装着されている方は、測定しないでください。測定中に微弱な電流が体内に流れるため、装置の故障、生命の危機に繋がる恐れがあります。

食後は時間を空けてから測定することが理想です。

胃腸内の物は体脂肪として見なされます。測定結果の精度を上げるためには食前に、食後の場合は胃腸の動きが落ち着く2時間程経過してから測定してください。

お風呂や運動前に測定しましょう。

入浴や運動によって発汗したり、血流が変化したりすると、体成分が一時的に変化する可能性があります。測定時は身体を安静な状態にしてから測定してください。

トイレを済ませてから測定しましょう。

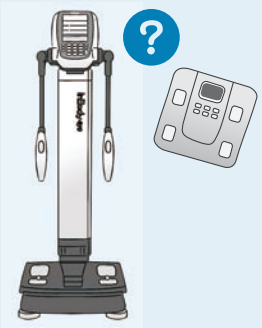
膀胱内や腸内の残余物は体重に影響して体脂肪として見なされるため、測定結果が不正確になる可能性があります。測定前はトイレを済ませてから測定してください。

体成分の変化を確認するには、2～4週間毎に測定することを推奨します。

InBodyに関するよくある質問

測定して疑問に思ったことをお答えします。

InBodyと家庭用の体組成計の違いは？

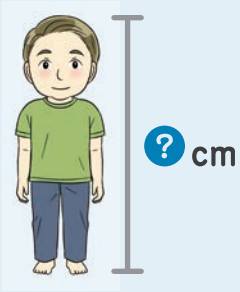


家庭用の体組成計は健康な方における大体の体成分の傾向のみが把握できる簡易的なもので、性別・年齢などで補正されます。そのため、同じ項目で異なる結果が得られた場合は、InBodyによる体成分が最も正確と言えます。

妊婦さんはInBody測定しても大丈夫？

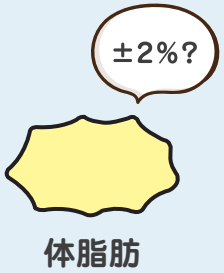
体に影響を及ぼさないほどの微弱な電流を使用しているため、安全性としては問題ありません。但し、妊婦の方の場合、羊膜内の羊水や胎児は電流が流れない位置にあるため、体脂肪量として測定されます。

正確に身長を入力しないと影響はでるの？



身長は伝導体の長さとして測定値に影響を及ぼすため、正確に入力しないといけません。実際の身長と入力した身長の差が大きくなるほど、算出される体成分の誤差も大きくなります。

1日で体脂肪率が2%も変わることがある？



体内の水分は新陳代謝によって常に動いており、1日の中で体重の変化と共に体成分も少しずつ変わります。または、衣服などの重さで体重が変わると、それは全て体脂肪量の差として表れます。

ご不明な点がありましたらインボディ・ジャパンにお問い合わせください。