

## 取扱説明書

### メタボリックシンドロームが気になる方へ

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、肥満症、高血圧、高脂血症、糖尿病などさまざまな病気がおこりやすくなった状態をいいます。

内臓脂肪の蓄積はおへそまわりのサイズで知ることができます。(ウエストの一番細い所ではなく、おへその高さで測るのがポイント) 男性85cm女性90cm以上なら要注意。内臓脂肪が蓄積している恐れがあります。このメジャーで自分のおへそまわりをチェックしてみましょう。(※おへそまわりのサイズだけですべて判断できるものではありません。もしかしら？と思ったら、医師の診断を受けましょう)

#### ●ボディサイズの測定

黒い目盛りをお使いください。

※ボディサイズ測定用目盛りはこの分の距離を含んで始まっています。

- 1.メジャーをのばし、測りたい位置にまわします。
- 2.先端部を本体の穴に差し込みます。(図1)
- 3.本体裏側の巻取ボタンを押して、メジャーが体にぴったり添うようにします。
- 4.(図2)の矢印部分の数値を読み取ります。

#### ●直線距離の測定 赤い目盛りをお使いください。

#### ●BMIスケールの使い方

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは肥満度を判定するための指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

これがBMIスケールを使うとひとめでわかります。

- 1.クリーム色のリング部分をまわして、あなたの体重=外側の目盛り(Weight)とあなたの身長=内側の目盛り(Height)を合わせます。
- 2.下の窓の中、**BMI** が指している数値があなたのBMIです。

日本人の場合は以下のような基準となっています。(日本肥満学会による)

※但し、体重が重くても筋肉質の場合は肥満ではありません。BMIだけで一概に判断はできません。

| BMI         | 肥満度  |
|-------------|------|
| 18.5未満      | やせ   |
| 18.5～25.0未満 | 標準   |
| 25.0～30.0未満 | 肥満1度 |
| 30.0～35.0未満 | 肥満2度 |
| 35.0～40.0未満 | 肥満3度 |
| 40.0～       | 肥満4度 |

(図1)

(図2)

体重の目盛り

身長目盛り BMI

#### 【ご使用上の注意】

- ・メジャーを首などに巻き付けて強く引っ張らないでください。
- ・巻取ボタンを押すとメジャーを勢いよく巻取りますのでご注意ください。
- ・強い衝撃を与えると破損の原因となります。
- ・シンナー、ベンジン、スプレー式クリーナー類では拭かないでください。
- ・火気の近くなど高温の場所、多湿な場所、直射日光の当たる場所に置かないでください。
- ・お子様が口に入れたり、小さなパーツなどを誤飲しないようご注意ください。
- ・小さなお子様の手の届かない所に保管してください。

主な材質:ABS・グラスファイバー 輸入元(株)えむ.しー.じぱん MADE IN CHINA