

## 【腹囲の正しい測定方法】

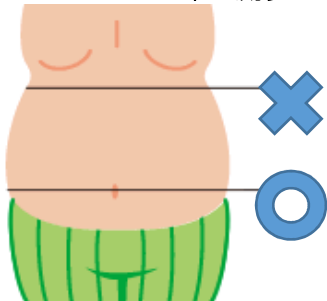
1. 洋服をたくし上げる。一人で計測するときは洗濯ばさみなどで衣服を上げましょう。
2. 力まずにまっすぐ立ちます。足はそろえましょう。
3. メジャーを直接おへそにあて、地面と平行にお腹周りを一周させます。  
軽く息を吸ってから吐き出した時の値が腹囲になります。



注意1 できるだけ飲食直後の測定を避け、飲食後2時間程度経過した後に測定しましょう。

注意2 お腹の脂肪が多くておへその位置が下がっている場合には、おへその高さで測定は行いません。  
あばら骨の一番下と骨盤の出っ張っている所の中間の高さで測定します。

最も細い部分ではなく  
おへその位置で水平に測ります。



お腹の脂肪が多くておへその位置が下がっている場合は  
下記の○の位置で測定します

