

腹囲(おなか周り)を測ってみましょう！

✿ 定期的に測りましょう（週1回程度が目安です）✿

測定のポイント

- ① 飲食直後でない状態で測定します。
飲食後2時間以上が目安です。
- ② 立った状態で、**おへその高さ**で測ります。
両足はそろえます。（つま先は30度くらい）
両腕は体の横に自然に下げます。
- ③ 直接腹部にメジャーを当てます。
背中側のメジャーが、たるまないように。
- ④ 軽く息を吐いた状態で水平に測ります。
おへそをのぞき込まないよう注意しましょう。
- ⑤ 腹囲の結果は、**0.5cm 単位まで** 記入します。

✿ ご自分で測りにくい場合は、他の人に協力してもらいましょう。

洗濯バサミで
服をとめておくと
測りやすいですよ。

