

# パーソナルスコア®

personal score

I D  
氏名 M60-63-55-50  
ヨミガナ  
性別 男性  
測定日 2022-12-30

## パーソナルスコア

# 64

同年齢標準 52

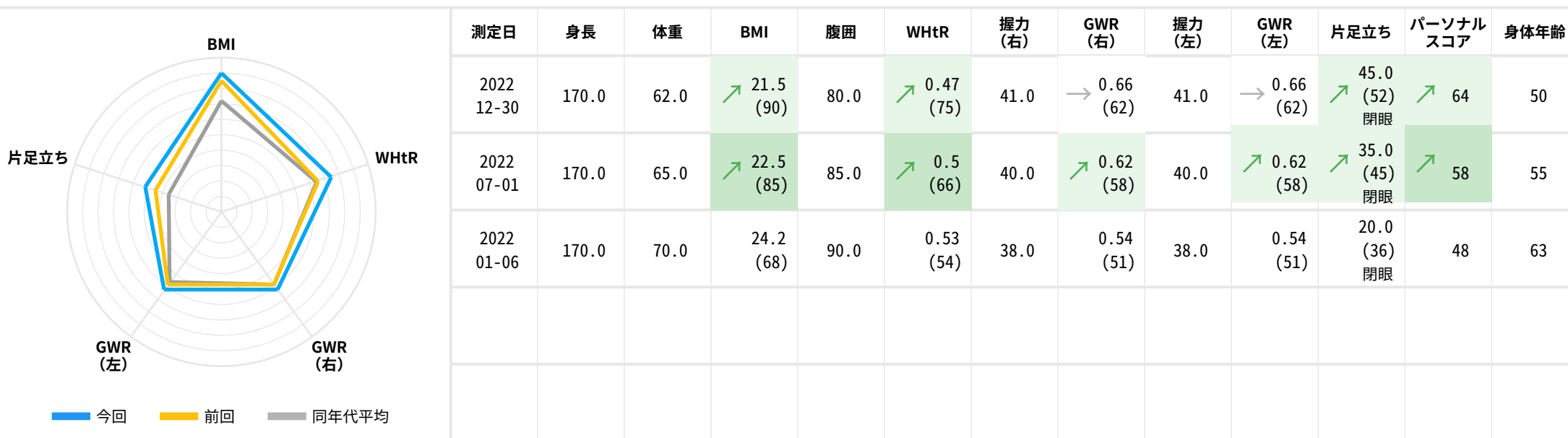
## 身体年齢

# 50

実年齢 60

**計測履歴** ※ WHtR は腹囲と身長から算出される指標です。GWR は握力と体重の比率から算出される指標です。

(カッコ内の数字はスコア)



## パーソナルスコアとは？

パーソナルスコアとは、筋力と体型に関する簡易な計測結果から算出される指標です。結果を「身体年齢」として表現することによって、日頃の健康維持・増進を考えるきっかけとなり、行動変容につながる指標として研究開発をしています。

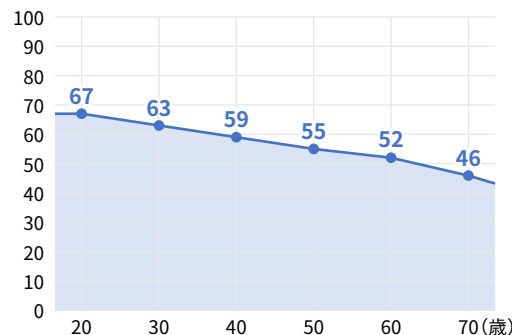
※ パーソナルスコアの数値は、これまでのデータ分析の結果から得ています。

日常生活や運動については、ご自身の体調や身体状況を考慮して実施してください。

「パーソナルスコア」「WHtR」はヘルスビット株式会社の登録商標です。

(登録商標第 6026456 号、登録商標第 6195098 号)

## 年齢別標準スコア



## BMI (ボディ・マス・インデックス)

### 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)で算出

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされています[1]。

## WHtR (ウェスト・ハイト・レシオ)

### 腹囲(cm) ÷ 身長(cm)で算出

WHtRの値が大きいほど肥満の傾向があり、0.5を超えると健康リスクが増加する可能性があると言われています。WHtRは健康リスクの指標として注目されています[2]。

## GWR (グリップ・ウェイト・レシオ)

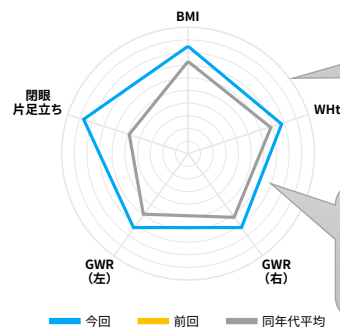
### 握力(kg) ÷ 体重(kg)で算出

握力は全身の筋力と相関があるとされています。GWRは握力を体重で割った指標で、握力が強いだけでなく、身体が引き締まった人が高い値となります。

## 閉眼片足立ち

閉眼片足立ちは身体平衡機能の代表的な指標です。年齢を重ねると閉眼片足立ちの時間は低下します。身体平衡機能が低下すると転倒しやすく、わずかなつまずきであっても被災の重篤度が高まる傾向があります[3]。

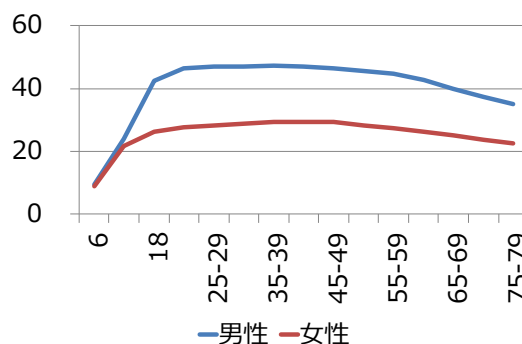
## レーダーチャートの見方



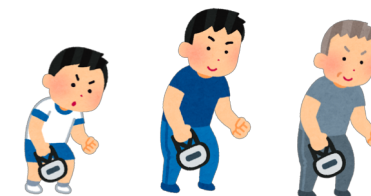
線が外側に行くほど良いスコアです。

グレーの線が同年齢の平均値です。自分のスコアと比較してみましょう。

## 年齢とともに変化する筋肉



筋肉の変化を意識することなくとも、年齢とともに筋肉の状態は変化していきます。身体の変化を把握して、長期的な健康づくりに取り組んでいきましょう。



年齢別握力の平均 (文部科学省  
平成27年度体力・運動能力調査)

### 参考文献

1. BMI, e-ヘルスケアネット, 厚生労働省, <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html>
2. Ashwell M, Gibson S: Waist-to-height ratio as an indicator of 'early health risk': simpler and more predictive than using a 'matrix' based on BMI and waist circumference BMJ Open 2016;6:e010159. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010159
3. 加齢と転倒災害, 職場のあんぜんサイト, 厚生労働省, [http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501\\_13.html](http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/tentou1501_13.html)