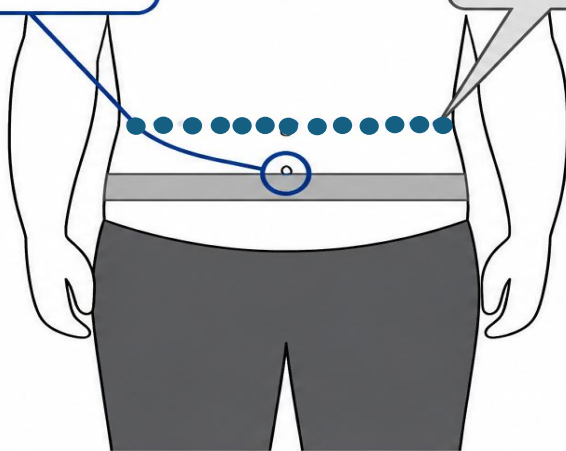


《腹囲測定の方法》

- 力を抜いた状態でおへその高さで測定してください。
- おへその周りに水平に皮膚に直接巻尺をあててください。
- 普通に息をはいた状態で測ります。
- できるだけ、食後2時間はさけて測定しましょう。
- おへその位置が下に移動している方は、
ろっ骨の一番下と骨盤一番上の間で測ります。

おへその高さで
水平に測りましょう。

もっとも細い部分では
ありません。



おなかに脂肪がたくさんあり、
垂れている方は…

