

詳細測量結果

- **體脂肪率**：體內脂肪佔體重的百分比(%)，右圖為體脂肪率判定表。
- **體脂肪量**：體內脂肪組織的重量(kg)。
- **除脂肪量**：體重減去脂肪組織後的重量，包含肌肉、水分、骨骼等重量。
- **肌肉量**：包含骨骼肌、平滑肌及這些肌肉中所含水分之重量。
- **BMI(身體質量指數)**：計算公式為「體重(kg) / 身高(m²)」。

成人肥胖定義	身體質量指數BMI (kg / m ²)	
過輕	BMI < 18.5	
健康	18.5 ≤ BMI < 24	
異常	過重	24 ≤ BMI < 27
	輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
	中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
	重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生福利部國民健康署

		消瘦	-標準	+標準	輕度肥胖	肥胖
男性	18-39歲	≤ 10%	11~16%	17~21%	22~26%	≥ 27%
	40-59歲	≤ 11%	12~17%	18~22%	23~27%	≥ 28%
	60歲以上	≤ 13%	14~19%	20~24%	25~29%	≥ 30%
女性	18-39歲	≤ 20%	21~27%	28~34%	35~39%	≥ 40%
	40-59歲	≤ 21%	22~28%	29~35%	36~40%	≥ 41%
	60歲以上	≤ 22%	23~29%	30~36%	37~41%	≥ 42%

「體脂肪率判定表」以 WHO 及日本肥胖學會的肥胖判定標準為基準，根據 DXA法製作完成。

- **體內年齡**△：透過基礎代謝率(BMR)與年齡間關係，計算出代謝傾向之年齡，可視為整體身體健康綜合評估。
- **骨量**：指骨骼中所含鈣質等微量元素之推估重量。

	男性			女性		
	體重	60kg以下	60-75kg	75kg以上	45kg以下	45-60kg
推估骨量平均值	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

在骨量最多的年紀20-40歲中，以體重別來計算推定骨量的結果
(依據TANITA體重科學研究所調查)

■ 基礎代謝率(BMR)

指「生存所必要的最低限度熱量」。體重相同的兩個人，肌肉量較多者其基礎代謝量相對較高。右圖根據性別及年齡層劃分基礎代謝基準值及平均值。

■ 內臟脂肪指數(VFR)△

內臟脂肪是指存在內臟周圍的脂肪，其指數區分為1~59。

	標準	偏高	極高
指數	9以下	10~14	15以上

年齡	基礎代謝率			
	男性		女性	
	基準值 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準值 (kcal/kg/日)	基礎代謝量 (kcal/日)
18-29歲	24	1550	23.6	1210
30-49歲	22.3	1500	21.7	1170
50-69歲	21.5	1350	20.7	1110
70歲以上	21.5	1220	20.7	1010

「性別、年齡別基礎代謝基準值與平均值」以男性64.5kg、女性51kg為範例。

■ 身體水分

體內水分佔體重的百分比，包含血液、淋巴液、細胞內液、細胞外液。

■ 細胞外液比例△

健康成人約40%，如高於45%可能存在水腫或其他健康風險。

	男性	女性	兒童
身體水分建議範圍	50-65%	45-60%	60-75%

■ 體型判定

依據體脂肪率及肌肉量綜合評估，判定9種體型類別中的所屬體型，建議體型為「標準型」及「標準肌肉型」。

■ 部位測量分析△

評估四肢及軀幹(含胸、背、腹部)的肌肉量及體脂肪分布狀況，分為+4~-4共9等級。

偏低	平均	偏高
-4, -3, -2	-1, 0, +1	+2, +3, +4

■ 肌肉量平衡分析△

顯示上肢及下肢左右側的肌肉平衡狀態，當兩側差異較大時，橫軸將以傾斜表示，共5階段。

■ 腿部肌肉分析

此數值根據腿部肌肉除以體重之結果，與該性別及年齡的平均健康值進行分析比對。藍色虛線為同年齡的亞洲男性平均標準線；橘色虛線為同年齡的亞洲女性平均標準線。

■ 體脂肪分佈

依據該性別及同年齡的平均身體比例而給予之分佈參考。橫軸為年齡，縱軸為身體比例，1.5代表身體中線，如圓圈位於1.5中線以下，代表下半身體脂肪佔比高於上半身，反之，如圓圈位於1.5中線以上，則代表上半身體脂肪佔比高於下半身。

■ 四肢骨骼肌肉質量指數SMI

SMI=ASM / H²(四肢肌肉量kg / 身高m²)【肌少症指標】男性<7.0 kg/m²，女性<5.7 kg/m²

注意事項：1. △ 17歲以下受測者無法顯示此項目。

2. 不適用對象：孕婦、體內裝有心率調節器、骨釘、義肢、金屬類或電子醫療裝置者。