

希爾思貓用身體脂肪指數風險量表(BFI: Body Fat Index)

20 身體脂肪16-25%	30 身體脂肪26-35%	40 身體脂肪36-45%	50 身體脂肪46-55%	60 身體脂肪56-65%	70 身體脂肪>65%
低風險	輕度風險	中度風險	高度風險	嚴重風險	極度風險
臉部 些微脂肪包覆 明顯可見的骨骼結構	臉部 少量脂肪覆蓋 可辨識的骨骼結構	臉部 少量至中厚度脂肪覆蓋 骨骼結構可辨識至部分可見	臉部 中厚度脂肪覆蓋 骨骼結構部分至少許可見	臉部 厚層脂肪覆蓋 骨骼結構少許可見至無法辨識	臉部 非常厚脂肪層覆蓋 骨骼結構無法辨識
頭、頸部 能明顯區分頭部與肩膀 頸背部皮膚鬆弛 頸背部無脂肪	頭、頸部 能清楚區分頭部與肩膀 頸背部皮膚鬆弛 頸背部有些微脂肪	頭、頸部 能清楚至部分區分頭部與肩膀 頸背部皮膚鬆弛至略緊 頸背部有些微至中厚度脂肪覆蓋	頭、頸部 能少許區分頭部與肩膀 頸背部皮膚鬆弛至略緊 頸背部有中厚度脂肪覆蓋	頭、頸部 不能清楚至無法區分頭部與肩膀 頸背部皮膚略緊至緊繃 頸背部有非常厚脂肪層覆蓋	頭、頸部 無法區分頭部與肩膀 頸背部皮膚緊繃 頸背部有非常厚脂肪層覆蓋
胸骨 明顯可見 可輕易觸及 胸骨有些微脂肪包覆	胸骨 清楚、些微可見 易於觸及 少量至中厚度胸部脂肪覆蓋	胸骨 勉強可見 可觸及 中厚度胸部脂肪覆蓋	胸骨 難以辨識 難以觸及 厚層胸部脂肪覆蓋	胸骨 無法辨識 極度難以觸及 非常厚胸部脂肪層覆蓋	胸骨 無法辨識 無法觸及 極大量胸部脂肪覆蓋
肩胛骨 明顯可見 可輕易觸及	肩胛骨 清楚、些許可見 輕易/易於觸及	肩胛骨 些許可見 易於觸及	肩胛骨 些許可見至無法辨識 可以觸及	肩胛骨 無法辨識 難以觸及	肩胛骨 無法辨識 無法觸及
肋骨 明顯可見 可輕易觸及	肋骨 無法辨識 易於觸及	肋骨 無法辨識 可觸及	肋骨 無法辨識 難以觸及	肋骨 無法辨識 極度難以觸及至無法觸及	肋骨 無法辨識 無法觸及
腹部 腹部皮膚鬆弛 容易觸診腹腔臟器	腹部 腹部皮膚鬆弛，並有少量脂肪 容易觸診腹腔臟器	腹部 明顯的皮膚皺摺及中厚度脂肪 容易觸診腹腔臟器	腹部 大量的脂肪團墊 難以觸診腹腔臟器	腹部 非常大量的脂肪團墊，無法與腹部脂肪區分 無法觸診腹腔臟器	腹部 極大量的脂肪團墊，無法與腹部脂肪區分 無法觸診腹腔臟器
尾根骨頭 骨骼結構明顯 易於觸及 些微脂肪包覆	尾根骨頭 骨骼結構些微至稍許凸出 可觸及 少量脂肪覆蓋	尾根骨頭 骨骼結構稍許凸出 可觸及 少量至中厚度脂肪覆蓋	尾根骨頭 骨骼結構難以辨識 難以觸及 中厚度至厚層脂肪覆蓋	尾根骨頭 骨骼結構無法辨識 非常難以觸及 非常厚脂肪層覆蓋	尾根骨頭 骨骼結構無法辨識 極度難以觸及 極厚脂肪層覆蓋
側視觀察體態 腹部些微至中度內縮	側視觀察體態 腹部未內縮	側視觀察體態 腹部些微凸出	側視觀察體態 腹部中度凸出下垂	側視觀察體態 腹部凸出下垂嚴重	側視觀察體態 腹部凸出下垂出非常嚴重
俯視觀察體態 明顯的沙漏狀	俯視觀察體態 略呈沙漏狀 / 腰身	俯視觀察體態 略有腰身	俯視觀察體態 背部變寬	俯視觀察體態 背部明顯變寬	俯視觀察體態 背部極度變寬

目前體重 (Kg)	理想體重 (Kg)					
	身體脂肪比例 % 20	身體脂肪比例 % 30	身體脂肪比例 % 40	身體脂肪比例 % 50	身體脂肪比例 % 60	身體脂肪比例 % 70
1	1.0	0.9	0.8	0.6	0.5	0.4
2	2.0	1.8	1.5	1.3	1.0	0.8
3	3.0	2.6	2.3	1.9	1.5	1.4
3.5	3.5	3.1	2.6	2.2	1.8	1.5
4	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.7
4.5	4.5	3.9	3.4	2.8	2.3	1.9
5	5.0	4.4	3.8	3.1	2.5	2.0
5.5	5.5	4.8	4.1	3.4	2.8	2.2
6	6.0	5.3	4.5	3.8	3.0	2.4
6.5	6.5	5.7	4.9	4.1	3.3	2.6
7	7.0	6.1	5.3	4.4	3.5	2.7
7.5	7.5	6.6	5.6	4.7	3.8	2.9
8	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.1
8.5	8.5	7.4	6.4	5.3	4.3	3.2
9	9.0	7.9	6.8	5.6	4.5	3.4
9.5	9.5	8.3	7.1	5.9	4.8	3.6
10	10.0	8.8	7.5	6.3	5.0	3.7
10.5	10.5	9.2	7.9	6.6	5.3	3.9
11	11.0	9.6	8.3	6.9	5.5	4.1
11.5	11.5	10.1	8.6	7.2	5.8	4.3
12	12.0	10.5	9.0	7.5	6.0	4.4
12.5	12.5	10.9	9.4	7.8	6.3	4.6
13	13.0	11.4	9.8	8.1	6.5	4.8
13.5	13.5	11.8	10.1	8.4	6.8	4.9
14	14.0	12.3	10.5	8.8	7.0	5.1
14.5	14.5	12.7	10.9	9.1	7.3	5.3
15	15.0	13.1	11.3	9.4	7.5	5.4
15.5	15.5	13.6	11.6	9.7	7.8	5.6
16	16.0	14.0	12.0	10.0	8.0	5.8
16.5	16.5	14.4	12.4	10.3	8.3	6.0