

身長・体重・BMI測定

BMIとは… ボディマス指数（肥満指数）とよばれ、体重と身長の関係から算出されるヒトの**肥満度**を表す体格指数です。手軽に分かる肥満度の目安として使われます。一般にBMI (Body Mass Index) とよばれています。



BMIが22となる体重があなたの適正な体重です。

自分の適正体重はどのくらいでしょうか？
それに比べて今の自分の体格はどうでしょうか？

まずは、自分のBMIを計算してみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{} \text{kg} \div \text{身長} \boxed{} \text{m} \div \text{身長} \boxed{} \text{m} = \boxed{}$$

あなたは次のどれに当てはまりますか？

25以上

肥満では、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが2倍以上になります。

肥満



18.5～25未満

標準体型の範囲内といえます。今の体型の維持に努めましょう。

標準



18.5未満

やせもまた、寝たきりやフレイルのリスクを高めます。高齢者では特に注意が必要です。

やせ



出典：日本肥満学会

年齢(歳)	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」

BMIは年齢に応じた適正範囲があります。

あくまで目安にはなりますが、太りすぎややせすぎは病気のリスクが高まります。

日頃から自分のBMIを把握して、健康維持を心がけましょう。

倉敷医療生活協同組合 健康づくり委員会

☎086-448-3369