

適正体重と

BMI



適正体重を知ってコントロールすることは、健康管理において大切です。

肥満は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすく、膝や腰への負担も大きくなります。

【肥満度（BMI）と適正体重を自分で計算する方法】

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

例：身長162cm 体重60kgの場合 $60\text{kg} \div 1.62\text{m} \div 1.62\text{m} = 22.8$

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}$$

例：身長162cm 体重60kgの場合 $22 \times 1.62\text{m} \times 1.62\text{m} = 57.7\text{kg}$

あなたの**肥満度（BMI）**は・・・ あなたの**適正体重**は・・・ **kg**

BMI（Body Mass Index）による判定基準

低体重（やせ）	普通体重	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

* BMI は国際的に認められている肥満・やせの基準です。

22の時に統計的に生活習慣病などの有病率が低く、長生きできる可能性が高いといわれています。

BMI が25以下でも、こんな場合は要注意！

腹囲が**男性85cm以上、女性90cm以上**の場合、内臓脂肪の蓄積が考えられます。

内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化を進める物質を多く分泌し、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高くなります。

【腹囲の測定方法】

力を抜いて立ち、軽く息を吐いた状態で、へその位置にメジャーを合わせて、床と平行に計測します。



あなたの腹囲は・・・ **cm**