

適正体重・体重測定について

肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因になります。肥満の予防・改善には適正体重を知り、維持することが大切です。自分の身長を知るだけで、適正体重が何キロかがわかります。

○適正体重の求め方

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)
(例) 身長160cmの人の場合：1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3(kg)



○あなたの肥満度は？

成人の場合：BMI で肥満度がわかります。
健康診断の結果に書かれていることもありますので、チェックしてみましょう。
BMI (体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
(例) 身長160cm、体重55kgの人の場合：55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.48

○BMIでの肥満の判定基準(成人)

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

BMI が22の時に肥満に関連する病気(高血圧、糖尿病など)になりにくいと言われています。
BMI が25以上になると肥満に関連する病気になりやすくなります。

○体重を量ってみましょう

体重は起床直後に毎日量ると、正確な体重を把握できます。起床直後と就寝前に体重を量るとその日1日の体重の増減をチェックできます。
体重を量る習慣を身につけると体重が減るタイミングや体重の増える原因を見つけやすくなります。できるだけ同じ時間帯・同じ服装で量るのがポイントです。

お問い合わせ先 保健福祉課 健康増進係 ☎47-4682