

知ろう！適正体重 実践！体重コントロール

適正体重とは、肥満でもなくやせすぎでもない、もっとも健康的に生活できる、理想の体重のことをいいます。

あなたの肥満度と適正体重をチェック！

肥満度は、身長と体重から計算されるBMI（Body Mass Index）という指数でチェックします。

BMIが22のときの体重を「適正体重」といい、次の式で計算します。

●計算方法

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

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

●BMI（肥満度）判定

低体重（やせ）・・・18.5未満（70歳以上は21.5未満）
普通体重・・・18.5以上25.0未満（ // 21.5～）
肥満・・・25.0以上

〔(例) 体重65kg、身長160cmの方の場合
BMI = $65\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} \div 25$ （肥満）、適正体重 = $1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 \div 56\text{kg}$ 〕

のっていますか？ 体重計

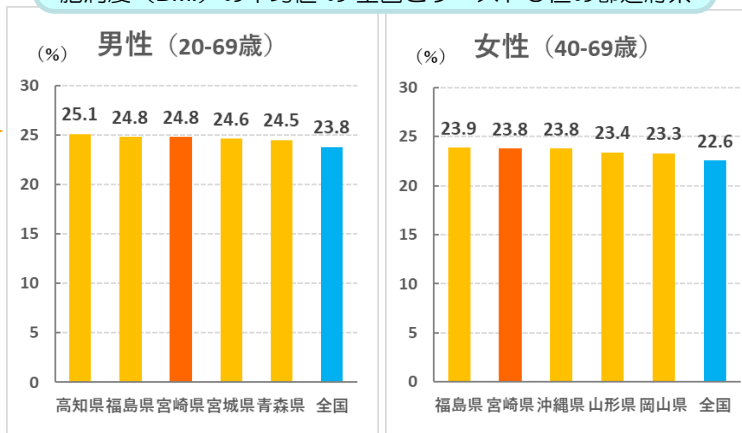
朝起きた時、入浴のあと、眠る前など、毎日同じ時間によって記録をすると、体重の変化がわかって、意識が変わるかも！

**なんと！肥満傾向都道府県民
全国ワースト2位・3位！**
女性・男性

地域で、職場で、
できることから始めよう！

宮崎県北部地域・職域連携推進協議会

肥満度（BMI）の平均値の全国とワースト5位の都道府県



平成28年の国民健康・栄養調査データを年齢調整して、都道府県で比較した結果
出典：平成28年国民健康・栄養調査報告

