

BMI について



BMI とは Body Mass Index の略で体格の判定をするために作られた指標です。

BMI の計算の仕方については、以下を参考に算出します。

BMI の計算の仕方について (成人)

BMI(Body Mass Index)という指標を使って体格の判定をすることができます。

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

※ 18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満と判定します。

BMIが18.5未満の方

あなたは標準よりも痩せていると判定されます。

食欲がなかったり運動不足だったりする方は、きちんと食べて適度に運動するように心がけてください。

BMIが18.5～25未満の方

あなたのBMIは標準の範囲内と判定されます。今の体重をキープするように心がけてください。

ただし、体重は標準でも体脂肪率の高い「隠れ肥満」の可能性もあるので注意も必要です。

日頃から運動不足が気になる方は、適度に運動して自己管理に努めてください。

BMIが25以上の方

あなたのBMIは標準よりも高く、肥満気味であると判定されます。

肥満はさまざまな生活習慣を引き起こす、健康の大敵です。

食生活を見直し、適度な運動を取り入れて自己管理に努めるよう心がけてください。

健康は毎日の積み重ねから

さあ、あなたも今日から健康な体づくりを目指しましょう！

あなたは痩せ型・肥満型？

★健康体型を目指しましょう！

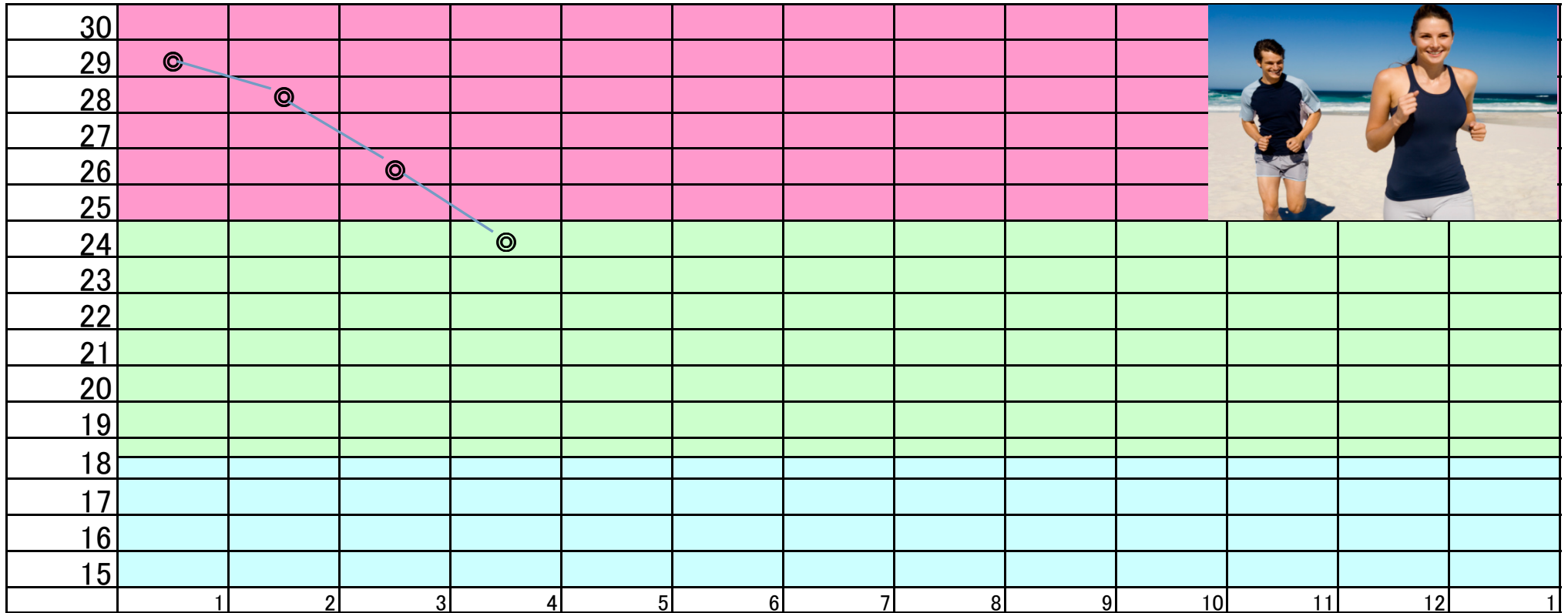
※以下の要領で記録を付けましょう！

BMI の計算の仕方について（成人）

BMI(Body Mass Index)という指標を使って体格の判定をすることができます。

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

※ 18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満と判定します。



★グリーンゾーンを目指して今日からスタート！

身長 cm 体重 kg Before 身長 cm 体重 kg After