



こんにちは! 松前町地域包括支援センターです!

適正体重を知っていますか?

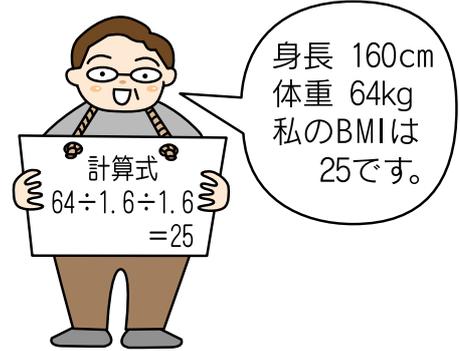
健康で長生きする秘訣のひつに、適正体重を維持することが大切といわれています。まず自分が太っているのか、やせすぎていないのかを知ることから始めてみませんか?

- 1 身長から自分の適正体重を知りましょう

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

- 2 身長と体重から BMI を知りましょう

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

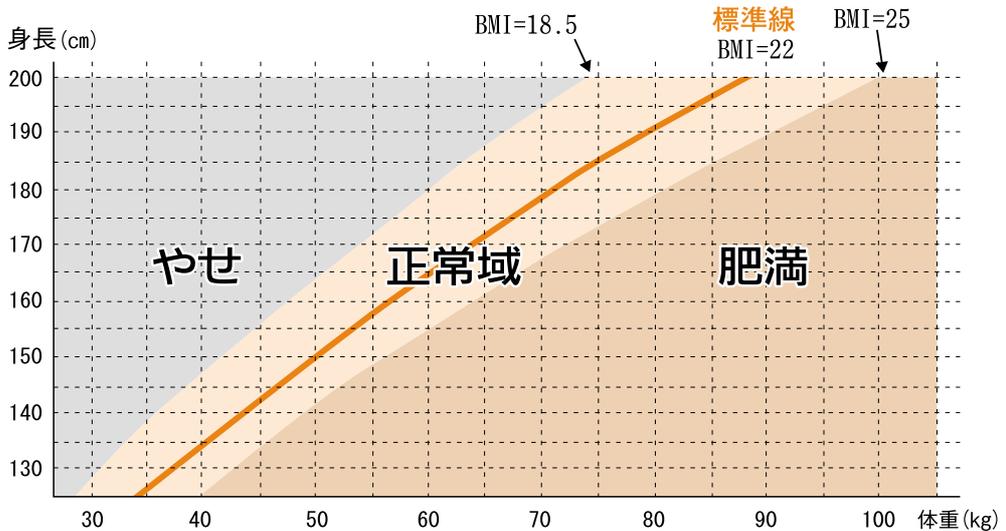


★ BMI ってなに?

BMI (ボディ・マス・インデックス) は、体重と身長の関係から算出した肥満度の指数です。健康を維持するために最も良い BMI は、男女とも22です。BMI が22前後の人がいちばん病気にかかりにくく、また死亡率も低いとされています。

や せ	正 常 域	肥 満
18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
疲れやすいといった症状や、肺炎や結核などの感染症にかかる危険性が高くなるといわれています。		高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になる確率は正常な BMI の人の2倍以上になるといわれています。

適正体重
早見表



BMI によっておおまかに自分の体形を知ることができたのではないのでしょうか。この判定は、あくまで身長と体重の関係から肥満度をみたものですが、BMI は病気のかかりやすさと大きく関係しています。自分の BMI や適正体重を知り、健康のために毎日の運動や食生活の改善につなげましょう。