

肥満度 BMI (Body Mass Index 体格指数)

【あなたの値】

※ BMI=体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI=

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上～25未満	標準
25以上	肥満

★あなたの標準体重

身長(m) × 身長(m) × 22 = Kg

体脂肪率のめやす

(%)

【あなたの値】

肥満の傾向	低い	適正	やや高い	高い
男性	15未満	15～20未満	20～25未満	25以上
女性	20未満	20～25未満	25～30未満	30以上

体脂肪率

%

※ 肥満度や体脂肪率が標準値あるいは適正以上の人は、標準体重となるように体重に気をつけ、適度な運動（有酸素運動）、バランスのよい食事に心がけましょう。

