★肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数で、ＢＭＩ（ボディ・マス・インデックス）というものがあります。

ＢＭＩ＝体重 □（kg）÷身長 □（m）÷身長 □（m）

（例）身長１５５㎝、体重５４kgの人のＢＭＩは…
ＢＭＩ＝５４÷1.55÷1.55
≒２２　　ＢＭＩ　２２

ＢＭＩ（日本肥満学会）

18.5 未満	やせ
18.5 以上２５未満	ふつう
２５以上	肥満

・BMI が 22 になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

★標準体重は次の式で求められます。

標準体重＝身長 □（m）×身長 □（m）×２２

（例）身長１５７㎝の人の標準体重は…
標準体重＝1.57×1.57×22
≒54.2　　標準体重　54.2 kg

担当：健康管理課