

★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。

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

（例）身長155cm、体重54kgの人のBMIは…

$$\text{BMI} = 54 \div 1.55 \div 1.55$$

$$\doteq 22$$

$$\underline{\text{BMI } 22}$$

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。

$$\text{標準体重} = \text{身長} \square (\text{m}) \times \text{身長} \square (\text{m}) \times 22$$

（例）身長157cmの人の標準体重は…

$$\text{標準体重} = 1.57 \times 1.57 \times 22$$

$$\doteq 54.2$$

$$\underline{\text{標準体重 } 54.2 \text{ kg}}$$

担当：健康管理課