

# あなたは、やせ・肥満？

適正体重の出し方（適正体重はあくまでも目安です。）

< 記入例 >

適正体重
59.2

 $=$ 

身長(m)
1.64

 $\times$ 

身長(m)
1.64

 $\times$ 

係数
22

ご自分の身長を入れて  
計算してください。

適正体重

 $=$ 

身長(m)

 $\times$ 

身長(m)

 $\times$ 

係数
22

身長はメートルで入れます。



BMIの出し方（やせ、標準、肥満など体格を判定する指数です）  
（ボディマスインデックスといって、国際的に用いられている肥満度の指数です）

< 記入例 >

BMI
21.2

 $=$ 

体重(kg)
57

 $\div$ 

身長(m)
1.64

 $\div$ 

身長(m)
1.64

ご自分の体重、身長を  
入れて計算してください。

BMI

 $=$ 

体重(kg)

 $\div$ 

身長(m)

 $\div$ 

身長(m)

身長はメートルで入れます。

BMI 判定基準

やせ: 18.5未満

標準: 18.5 ~ 25未満

肥満: 25以上

