

5-①

BMI

(Body Mass Index)

★
★ BMIは国際的に認められている肥満・やせの基準です。

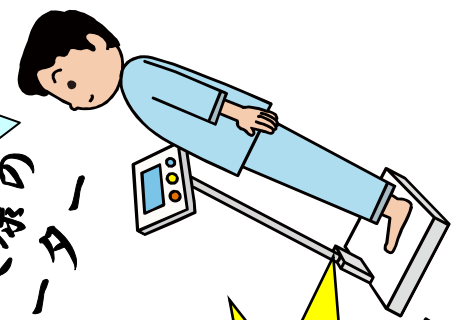
BMIを計算して現在の体重を評価しよう!



平塚保健福祉専門学校
健康科学部
健康増進科
保健師課程
作成

適正体重が知りたい方は5-②へ!

体重は健康のバロメーター



定期的に体重を量りましょう!



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

- 18.5未満
- 18.5~25.0
- 25.0以上

→ やせ
→ 適正
→ 肥満