

自分の適正体重を知ろう！

4月に行われた健康診断で測定した、身長・体重の平均値とBMI*を年齢(年代別)にまとめました。
自分の身長や体重と見比べてみましょう。

		15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20歳	21~29歳	30歳~	
男性	平均身長(cm)	167.0	168.6	169.3	170.1	169.0	171.4	170.9	169.9	
	平均体重(kg)	57.2	57.6	59.3	63.7	57.8	58.6	63.0	70.5	
	BMI	低体重(18.5未満)	41.2%	39.6%	35.0%	19.2%	40.0%	31.3%	15.8%	0.0%
		標準(18.5~24.9)	43.5%	49.5%	48.0%	57.7%	50.0%	56.3%	78.9%	50.0%
肥満(25.0以上)		15.3%	10.9%	17.0%	23.1%	10.0%	12.5%	5.3%	50.0%	
女性	平均身長(cm)	155.9	157.3	157.8	158.1	157.9	158.3	156.3	155.8	
	平均体重(kg)	52.3	52.3	54.1	52.9	55.5	52.7	55.8	51.1	
	BMI	低体重(18.5未満)	24.3%	25.0%	22.5%	23.0%	21.4%	22.2%	22.7%	10.0%
		標準(18.5~24.9)	57.8%	62.0%	60.8%	62.3%	53.6%	55.6%	50.0%	90.0%
肥満(25.0以上)		17.9%	13.5%	16.7%	14.8%	25.0%	22.2%	27.3%	0.0%	

◎適正体重の求め方

身長(m) × 身長(m) × **22** = 適正体重

例: 身長 160 cm の場合

1.6m × **1.6m** × **22** = **56.3 kg**

◎BMIの求め方

体重(kg)

————— = BMI
身長(m) × 身長(m)

例: 身長 160cm で体重 56.3 kg の場合

56.3 kg ÷ **1.6m** ÷ **1.6m** = **22.0**
(BMI 標準)

※BMIってなに？

身長と体重から体格を評価する指標しひょうのことで、

「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」で求められます。

「標準ひょうじゅん」の中間値である **22.0** がバランスのとれた、

最も病気にかかりにくいと言われる数値です。

25.0 を超えると「肥満」を示し、肥満状態が続くと、
将来生活習慣病になる可能性があります。

また、**18.5 未満**の「低体重」では、栄養不足によって
疲れや不眠、めまい、低血圧・不整脈を起こしやすくなり
ます。特に女性は、月経不順や無月経の一因となります。
BMIは、骨格こっかく、筋肉量、脂肪量こすりよは考慮されていないため、
この指標だけで健康状態を判断することはできません。

様々な体調不良を防ぐため、自分の適正体重を知り、
大きな差があればBMIの標準になるよう、食生活等で
工夫しましょう。



健康的なからだを目指すためには、
規則正しい生活を送ることが大切です。
バランスの良い食事と
十分な睡眠をとりましょう!!