

体重は健康のバロメーター！



あなたの体重は適正範囲内？

体重は摂取エネルギー(食べた量)と消費エネルギー(動いた量)のバランスを見る、健康のバロメーターです。太りすぎも痩せすぎも、健康を害するリスクとなります。BMI※から、ご自身の体重が適正範囲内か判定してみましょう。

※BMI(BodyMassIndex)は、体重と身長から算出される肥満度を示す体格指数です。

チェック！

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

目標とする BMI の範囲内になっていますか？



年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～64 歳	20.0～24.9
65～74 歳	21.5～24.9
75 歳以上	21.5～24.9

定期的に体重をはかり、
適正体重を維持しましょう！



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

©川越市 2010

目標とする BMI より高かった方

肥満は、生活習慣病をはじめとする様々な病気の原因となります。
食事の量や内容を見直し、積極的に身体を動かしましょう。



目標とする BMI の範囲内だった方

今後も現在の体重を維持しましょう。

Good



目標とする BMI より低かった方

特に高齢者では低栄養(栄養不足の状態)に注意！

いろいろな食材をまんべんなく、1日3食しっかり食べましょう。

