

# 適正体重を知りましょう



体重は健康と栄養状態の目安として重要です。

**太りすぎ** … 生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)

**痩せすぎ** … 骨密度の減少、低出生体重児出産(特に若い女性)  
虚弱からの転倒や骨折(特に高齢者)

につながる恐れがあります。自分の適正体重を知り、維持するようにしましょう。

## 適正体重とは

18歳以上の人は、身長と体重から算出する**体格指数(BMI)**が22になるときの体重が「**適正体重**」です。適正体重は病気になりにくい体重とされています。まずは①ご自身のBMIを計算し、その後②適正体重を計算してみましょう。

### ①ご自身のBMIを計算してみましょう

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

例えば…身長157cm、体重60kgの人は24.3となります。

$$60 \div 1.57 \div 1.57 = 24.3$$

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

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」策定検討会報告書より

### ②適正体重を計算してみましょう

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

例えば…身長157cmの人は54.2kgとなります。

$$22 \times 1.57 \times 1.57 = 54.2$$

目標とするBMIの範囲内に体重を保つことが大切です。目標とするBMIの範囲は年齢によって異なるので注意してください。



## 適正体重を維持するために

- 定期的に体重を測りましょう
- 「太りすぎ」と「痩せすぎ」が身体に及ぼす影響を知りましょう
- 一日3食規則正しく食事を取りましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を取りましょう
- 身体活動量を増やしましょう
- 有酸素運動、筋力トレーニングを取り入れ、筋肉をつけましょう



※疾患のある人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

## お知らせ

県民の皆さまが健康的な生活習慣を身に付け実践、継続できるよう10種類のラップ動画を作成しました。下記二次元コードからご覧いただけます。

はじめよう健康生活  
「RYOJO 1STEP」



詳しくはこちら▲

「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」参照  
[www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/](http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/)

岡山健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX0742-22-5510