

### 3 将来の自分を考える（身長・体重編）

◆適正体重について知りましょう。

◆肥満、やせの判定方法にはどのようなものがあるか知りましょう。

①BMI（ボディマス指数：成人の適正体重を知るために用いられる一般的判定方法）

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

	BMI
低体重（やせ）	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満（1度）	25以上 30未満
肥満（2度）	30以上 35未満
肥満（3度）	35以上 40未満
肥満（4度）	40以上

★20歳の時になりたい身長・体重でBMIを計算してみよう。

太りすぎたりやせすぎたりしていないかな？計算してみよう！！

（例1）

年齢 20歳  
性別 女性  
身長 165cm  
体重 49kg



（例2）

年齢 20歳  
性別 男性  
身長 175cm  
体重 57kg



---

$$\text{BMI} = \text{体重} \boxed{\phantom{00}} \text{ kg} \div \{ \text{身長} \boxed{\phantom{00}} \text{ m} \times \text{身長} \boxed{\phantom{00}} \text{ m} \}$$

---

18歳以上では、BMI=22の時が適正体重と言われており、統計的にみて、一番病気にかかりにくい体格とされています。肥満は、糖尿病などの生活習慣病になるリスクを高め、やせは骨粗鬆症などのリスクを高めます。

**バランスの良い食事と適度な運動で適正体重を目指しましょう！**

②肥満度（小学生・中学生の一般的判定方法）

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重kg} - \text{標準体重kg}) \div \text{標準体重kg} \times 100\%$$

\*標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b (a、bは表のとおり)

肥満度	分類	やせ傾向 ・肥満傾向
-30%以下	高度やせ	やせ傾向
-30%超-20%以下	やせ	
-20%超+20%未満	ふつう	
20%以上30%未満	軽度肥満	肥満傾向
30%以上50%未満	中等度肥満	
50%以上	高度肥満	

年齢	係数		男		女	
	a	b	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750		
6	0.461	32.382	0.458	32.079		
7	0.513	38.878	0.508	38.367		
8	0.592	48.804	0.561	45.006		
9	0.687	61.390	0.652	56.992		
10	0.752	70.461	0.730	68.091		
11	0.782	75.106	0.803	78.846		
12	0.783	75.642	0.796	76.934		
13	0.815	81.348	0.655	54.234		
14	0.832	83.695	0.594	43.264		
15	0.766	70.989	0.560	37.002		
16	0.656	51.822	0.578	39.057		
17	0.672	53.642	0.598	42.339		

(公益財団法人日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル」)