

# 生活習慣病の予防・改善のために

体格をチェック  
してみよう!

◎あなたのBMIは  です。

●BMI (Body Mass Index : 体格指数) は肥満度を示す数値

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

判定	やせ	18.5未満	
	普通	18.5以上25未満	
	肥満	25以上	

BMI22が、最も病気になりにくいといわれています。

◎あなたの体脂肪率は  %です。

●体脂肪率は、体の中の脂肪の占める割合

標準値	判定	
	30歳未満	30歳以上
男性	14~20%	17~23%
女性	17~24%	20~27%

判定	
やせ	<input type="text"/>
普通	<input type="text"/>
肥満	<input type="text"/>

標準体重を  
出してみよう

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

挑戦して  
みよう♪

★目標体重は  Kg

\_\_\_ヶ月で \_\_\_kg減量するには…  
1日 \_\_\_Kcal減らすと良いですね。

例えば、

食事で \_\_\_kcal  
運動で \_\_\_kcal

減量は、1ヶ月に1~2kgのペースで無理なく行いましょう。

◆体重を1kg、腹囲1cm減らすためには  
約7000kcalのエネルギーが必要! つまり…  
1ヶ月で体重1kg、腹囲1cmの減量には  
1日あたり約230kcal減らす必要があります。  
(7000kcal ÷ 30日 ÷ 233kcal)

毎日無理なく出来る目標を決め、計画を立てましょう!

日常生活での消費エネルギーの目安 (10分)



