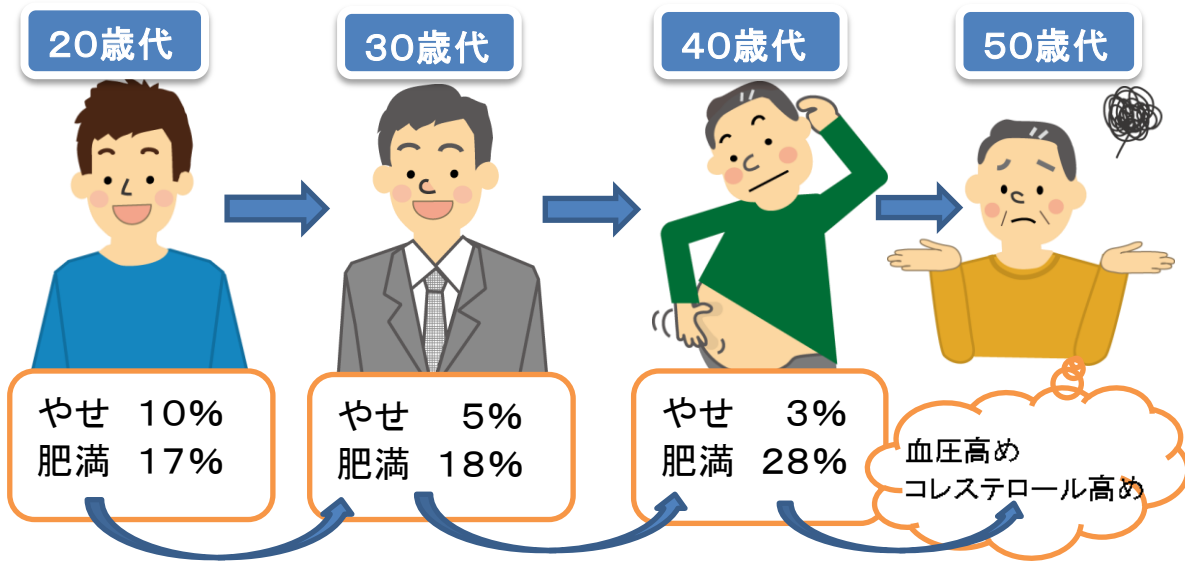


適正体重知っていますか？



年代があがるにつれ、「やせ」が減り、「肥満」が増えてきます。
40歳代になると4人に1人が肥満という結果です。あなたの肥満度を求めてみましょう。
(平成26年度京都府壮年期男性食生活アンケート調査)

～肥満度の求め方～

BMI (Body Mass Index) = 体重 [kg] / 身長 [m]²

★「やせ」18.5未満、「肥満」25以上★

例えば

身長 170cm 体重 70kgの方は
 $70(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 24.2$
となります。

標準体重の目安は次のとおりです。

身長 (cm)	標準体重 (kg)
170	53.5～72.2
175	56.7～76.5
180	60.0～80.9

