

肥満度判定コーナー

以下の空欄を記入して下さい

性別	男・女
年齢	才

の順に移動し、測定して下さい

身長	m
体重	kg
体脂肪率	%
BMI	

体脂肪率

体脂肪率とは体重に占める脂肪の割合で、体内の脂肪状態を数値として知ることができます。いわゆる「かくれ肥満」がわかります。一見スリムな人が実は骨や筋肉が少なく体脂肪率が高かったり、太って見える人が逆に適正と判断されることもあります。

	やせ	適正	軽度の肥満	肥満	極度の肥満
男性	14%未満	15~20%未満	25~30%未満	30~35%未満	35%以上
女性	17%未満	20~25%未満	30~35%未満	35~40%未満	40%以上

BMI

BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは、体重と身長バランスをチェックして外見的な肥満度を調べる指数。BMI指数の標準値は22.0です。これは統計的にみていちばん病気にかかりにくい体型で、標準から離れるほど有病率は高くなります。

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

やせ	標準	肥満 ()	肥満 ()	肥満 ()	肥満 ()
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30~35未満	35~40未満	40以上

血圧測定コーナー

最大血圧	mmHg
最小血圧	mmHg

血圧

血圧測定は、1回だけでなく数回測定して数値を確認することが大切です。
 境界の方は、規則正しい生活 塩分を控える 適度な運動、太りすぎにも注意
 高血圧の方は、医師にご相談ください!!

	正常	境界	高血圧
最大血圧	140以下	141~159	160以上
最小血圧	90以下	91~94	95以上