

# 適正体重維持できていますか？

## やせも肥満も要注意！

### やせのリスク

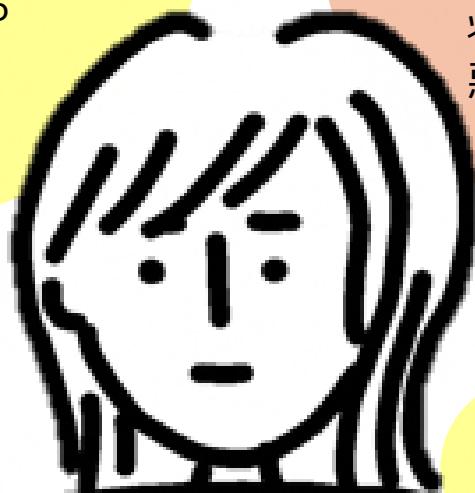
- ・筋肉量が落ちる
- ・だるい・疲れやすい
- ・骨がスカスカになる
- ・ホルモンバランスの不調 等

将来骨粗しょう症や  
フレイルのリスクが  
高くなる！

### 肥満のリスク

- ・生活習慣病
- ・ひざ痛・腰痛
- ・睡眠障害
- ・認知症 等

将来病気の原因や  
悪化につながる！



### 適正体重を知ろう

◀ 目標とする BMI の範囲 ▶

18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25.0以上
50~64歳	20.0未満	20.0~24.9	25.0以上
65歳以上	21.5未満	21.5~24.9	25.0以上

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」

もっとも病気になりにくいBMIは22！  
自分のBMIを計算してみよう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}} \times \frac{1}{\text{身長 (m)}}$$

$$\boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \div \boxed{\phantom{000}} \div \boxed{\phantom{000}}$$

【発行（令和8年2月）】

※BMI (Body Mass Index) : 肥満や低体重の判定に使われる体格指数

枚方市健康福祉部健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL: 072-841-1458 FAX: 072-841-3039