

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

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	÷	<input type="text"/>	÷	<input type="text"/>
----------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------

【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