


【保護者用】

# おやこでヘルスアップ大作戦




小学校 名前 年齢 才

7月の 

身長	体重	体脂肪 <sup>※1</sup>	BMI <sup>※2</sup>	腹囲
cm	kg	%		cm
	◇20歳のときの体重から10kg以上増加	◇体重に占める全脂肪の割合	◇体重と身長から算出した肥満度	◇腹囲の基準値は 男性85cm未満 女性90cm未満


※自宅で測ってみよう

実際に測ってみてどうでしたか？

12月の 

身長	体重	体脂肪率	BMI	腹囲
cm	kg	%		cm
				◇腹囲の基準値は 男性85cm未満 女性90cm未満

※自宅で測ってみよう



男性

## ※1 体脂肪率

	やせ	標準	軽肥満	肥満
18~39歳	~10%	11~21%	22~26%	27~45%
40~59歳	~11%	12~22%	23~27%	28~45%

## ※2 BMI

やせ	普通体重	肥満
18.5未満	18.5~24.9	25以上

女性

	やせ	標準	軽肥満	肥満
18~39歳	~20%	21~34%	35~39%	40~45%
40~59歳	~21%	22~35%	36~41%	41~45%

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

(例)身長160cmで体重56kg

$$56(kg) \div 1.6(m) \div 1.6(m) = 22$$

BMIの理想は22とされています。



※株式会社タニタ

WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法(二重エックス線吸収法)によって作成されたものを引用