

# 自分の適正な体重を知ろう！

2025年6月発行

4月の健康診断の結果から、生徒の身長・体重の平均値、BMIを年齢別にまとめた表を作成しました。自分の年代のところを確認してみましょう。

## 2025年度 平均身長・平均体重とBMIの割合

\* 2025年4月1日のときの年齢で見ましょう

		15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	20~29歳	30歳~
男性	平均身長(cm)	167.5	168.7	169.4	170.3	168.9	171.5	173.3
	平均体重(kg)	55.4	61.0	58.5	63.0	61.2	62.1	74.4
	BMI	低体重 (18.5未満) 37%	33%	42%	31%	28%	17%	18%
女性	平均身長(cm)	156.7	156.8	157.9	157.7	158.4	161.2	156.7
	平均体重(kg)	51.9	54.1	52.8	54.1	53.1	60.0	54.7
	BMI	低体重 (18.5未満) 59%	20%	30%	20%	33%	24%	25%
		標準 (18.5~24.9) 肥満 (25以上)	12%	21%	10%	24%	16%	11%
								55%

BMIとは…

世界共通の肥満度の指標のことです。  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。

標準値は「22」です。「22」という数値が病気になる確率が  
もっとも低いとされています。

肥満とされる「25」以上は危険信号、高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

低体重とされる「18.5」未満の場合も、将来の運動器障害や虚弱のリスクが高まります。

ただし、BMIからは、筋肉や脂肪量、骨など個々の要素を区別することができません。ボディビルダー型の人であれば、筋肉量だけでBMI30を超してしまうことも考えられます。逆に痩せているようでも実は脂肪量の多い、かくれ肥満と呼ばれる人もいます。

BMIはひとつの目安として健康管理に役立てましょう。

適性体重の求め方

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例えば身長170cm(1.7m)の人は

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \rightarrow 63.58\text{kg}$$

が適性体重となります。

自分の生活習慣を見直してみよう。

- ★ 1日3食バランスよく食べる
- ★ 野菜はたっぷり摂る  
(毎食1皿以上は野菜や海藻を食べる)
- ★ 食事はゆっくり、よく噛んで食べる
- ★ 間食(お菓子やジュース)など嗜好品を控える
- ★ 定期的に運動をする

実践し、健康的なからだを目指しましょう。

