

メタボ予防

肥満度チェック・シート

簡単に自分の肥満度がわかります

★作り方

- ①チェック・シートを切り取る
- ②最初に「山折り」.....
- ③最後に「谷折り」- - - - -

★使い方

- ①上部の三角形を自分の身長に合わせる
- ②下部で自分の体重から肥満度チェック



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

肥満4度	40 以上
肥満3度	35 以上 40 未満
肥満2度	30 以上 35 未満
肥満1度	25 以上 30 未満
標準	18.5 以上 25 未満
低体重	18.5 未満

自分の身長 (cm)

150 160 170 180

②自分の体重から肥満度チェック

90kg 80kg 70kg 60kg 50kg 40kg

①三角形を自分の身長に合わせる

①山折り (向こう側に折る)

②谷折り (手前側に折る)

肥満度チェック・シート

肥満
4度

肥満
3度

肥満
2度

肥満
1度

標準 → → 低体重

「適正な運動と食事で、標準体重を目指しましょう」