



豊見城市

適正体重早見表

BMI (Body Mass Index)

◆BMI22前後が病気にかりにくい

身長／体重	やせ		適正体重						肥満度 1					肥満度 2					
BMI	17	18	19	20	21	(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
141 cm	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	
142 cm	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	63	65	67	69	
143 cm	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	70	
144 cm	35	37	39	41	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	71	
145 cm	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	
146 cm	36	38	41	43	45	47	49	51	53	55	58	60	62	64	66	68	70	72	
147 cm	37	39	41	43	45	48	50	52	54	56	58	61	63	65	67	69	71	73	
148 cm	37	39	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	64	66	68	70	72	74	
149 cm	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58	60	62	64	67	69	71	73	75	
150 cm	38	41	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	
151 cm	39	41	43	46	48	50	52	55	57	59	62	64	66	68	71	73	75	78	
152 cm	39	42	44	46	49	51	53	55	58	60	62	65	67	69	72	74	76	79	
153 cm	40	42	44	47	49	51	54	56	59	61	63	66	68	70	73	75	77	80	
154 cm	40	43	45	47	50	52	55	57	59	62	64	66	69	71	74	76	78	81	
155 cm	41	43	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	
156 cm	41	44	46	49	51	54	56	58	61	63	66	68	71	73	75	78	80	83	
157 cm	42	44	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79	81	84	
158 cm	42	45	47	50	52	55	57	60	62	65	67	70	72	75	77	80	82	85	
159 cm	43	46	48	51	53	56	58	61	63	66	68	71	73	76	78	81	83	86	
160 cm	44	46	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	
161 cm	44	47	49	52	54	57	60	62	65	67	70	73	75	78	80	83	86	88	
162 cm	45	47	50	52	55	58	60	63	66	68	71	73	76	79	81	84	87	89	
163 cm	45	48	50	53	56	58	61	64	66	69	72	74	77	80	82	85	88	90	
164 cm	46	48	51	54	56	59	62	65	67	70	73	75	78	81	83	86	89	91	
165 cm	46	49	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	
166 cm	47	50	52	55	58	61	63	66	69	72	74	77	80	83	85	88	91	94	
167 cm	47	50	53	56	59	61	64	67	70	73	75	78	81	84	86	89	92	95	
168 cm	48	51	54	56	59	62	65	68	71	73	76	79	82	85	87	90	93	96	
169 cm	49	51	54	57	60	63	66	69	71	74	77	80	83	86	89	91	94	97	
170 cm	49	52	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	
171 cm	50	53	56	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	96	99	
172 cm	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	
173 cm	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	
174 cm	51	54	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	100	103	
175 cm	52	55	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	
176 cm	53	56	59	62	65	68	71	74	77	81	84	87	90	93	96	99	102	105	
177 cm	53	56	60	63	66	69	72	75	78	81	85	88	91	94	97	100	103	107	
178 cm	54	57	60	63	67	70	73	76	79	82	86	89	92	95	98	101	105	108	
179 cm	54	58	61	64	67	70	74	77	80	83	87	90	93	96	99	103	106	109	
180 cm	55	58	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	
181 cm	56	59	62	66	69	72	75	79	82	85	88	92	95	98	102	105	108	111	
182 cm	56	60	63	66	70	73	76	79	83	86	89	93	96	99	103	106	109	113	
183 cm	57	60	64	67	70	74	77	80	84	87	90	94	97	100	104	107	111	114	
184 cm	58	61	64	68	71	74	78	81	85	88	91	95	98	102	105	108	112	115	
185 cm	58	62	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	