

身体計測

標準体重 肥満度 BMI	標準体重=(身長) ² ×22 で求めます BMI(Body Mass Index)=(体重 Kg)÷(身長) ² は肥満の指数で、統計的にBMI=22 前後の人が最も病気になりにくいといわれています。肥満は生活習慣病の原因となり、BMI=25 以上は注意が必要です。
体脂肪率	男性 15～25%、女性 20～30%程度が標準です
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満が正常です。 血圧、血中脂質、血糖値などの結果と合わせてメタボリックシンドロームの診断に用います。