

プレコンワークシート

3-2 あなたの健康とプレコンセプションケア

学習日: 年 月 日

年 組 番 名前:

●考えてみよう あなたの BMI を計算してみよう

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。

■BMI の算出方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

■BMI の値と判定結果

25以上	太っている
18.5~24.9 (理想は22.0)	標準の範囲
18.5未満	痩せている