

# 自分の身長と体重のバランスを確かめてみましょう

$$\text{肥満度} = (\text{自分の体重(kg)} - \text{身長別標準体重}) \div \text{身長別標準体重} \times 100(\%)$$

はじめに

自分の身長は  cm、体重は  kg

身長別標準体重

$$\text{下の表の a} \times \text{身長} - \text{下の表の b} = \text{身長別標準体重}$$

肥満度

$$\left( \text{自分の体重} - \text{身長別標準体重} \right) \div \text{身長別標準体重} \times 100 = \text{肥満度}$$

## 身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢 (歳)	男子		女子	
	a	b	a	b
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264
15	0.766	70.989	0.560	37.002
16	0.656	51.822	0.578	39.057
17	0.672	53.642	0.598	42.339

## 肥満度に基づく判定

肥満度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上 50%未満	中等度肥満
20%以上 30%未満	軽度肥満
-20%以上 ~ 20%未満	普通
-30%超 ~ -20%未満	やせ
-30%以下	高度やせ



### 【参考】

成人の場合は、「BMI」で判定できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

### BMI に基づく判定

18.5 未満	やせている
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上 30 未満	肥満
30 以上	高度肥満