

毎年9月は、食生活改善普及運動の取組月間です。

健康のための
基礎知識

適正体重とは？

「適正体重」は、健康的なBMI(体格指数)を基準に算出される体重です。

日本人の食事摂取基準(2025年版)に年齢層ごとに目標とするBMIの範囲が示されています。

【目標とする BMI の範囲
(18歳以上)】



年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

【適正体重の計算方法】

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 目標とするBMI

※適正体重は、あくまで「健康維持のための目安」です。個人の体質や筋肉量、生活習慣によって異なります。

【適正体重維持の重要性】

高齢者



- ・「BMI20未満」の低栄養傾向が問題視されています。
- ・低栄養は、転倒・骨折・感染症のリスク、フレイルや要介護状態のリスクを高めます。
- ・適正体重の維持は、筋力・免疫力の保持に直結し、生活機能の維持に不可欠です。

若年女性



- ・「やせ(BMI18.5未満)」の割合が高く、低栄養や月経異常、将来の骨粗鬆症リスクが懸念されています。
- ・妊娠・出産期の健康にも影響し、次世代の健康にも関わります。
- ・適正体重の維持は、ホルモンバランスや免疫機能の維持に不可欠です。

西多摩圏域食生活改善普及運動

問合せ先 東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当