

# 適正体重とは？

健康のための  
基礎知識

「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 <sup>2</sup> ) |
|--------|------------------------------|
| 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】

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times \text{目標とするBMI}$$

※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。

東京都西多摩保健医療圏 地域保健医療推進プラン  
(令和6年度～令和11年度)

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