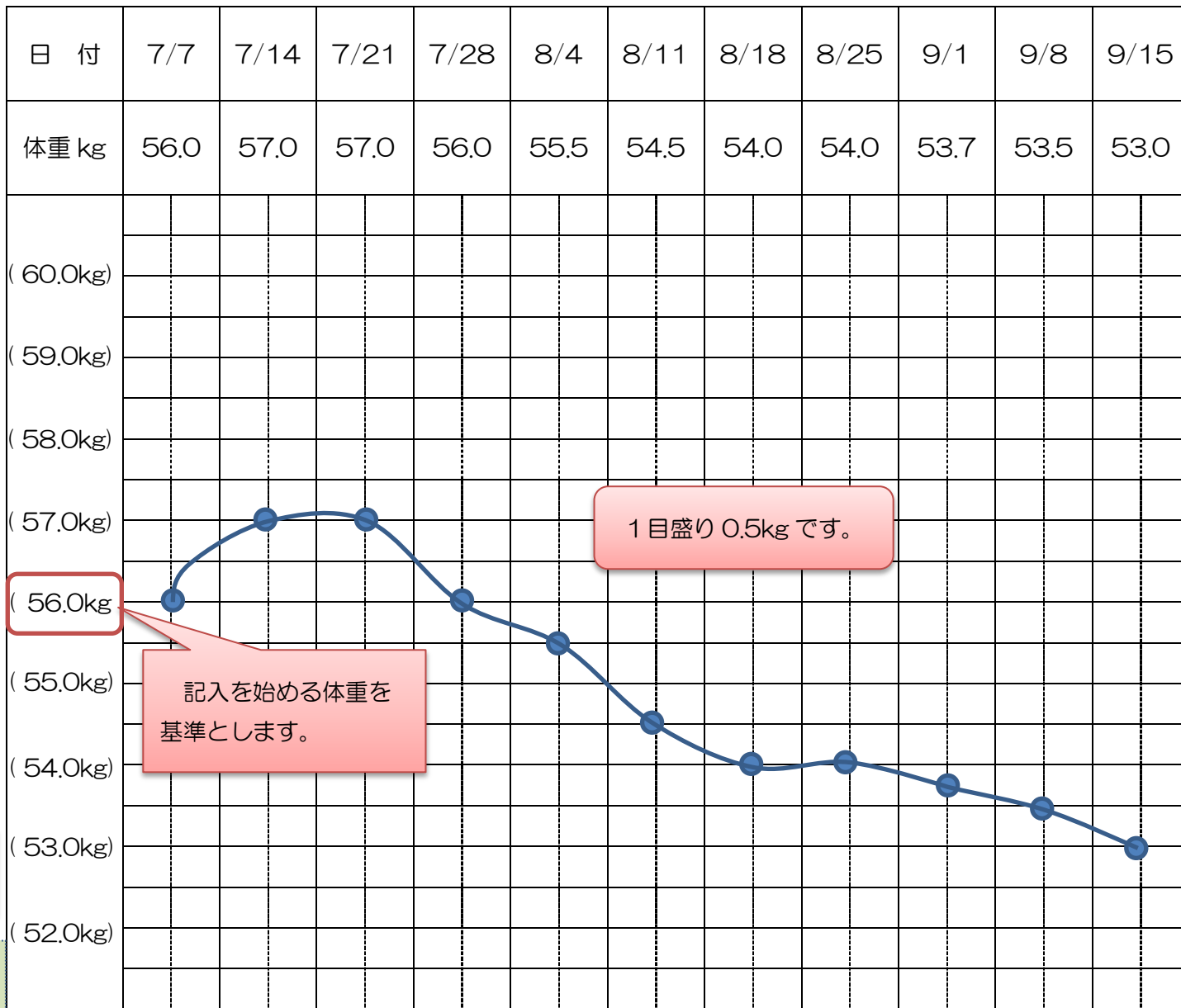



体重記録シート 記入例

7月 7日~ 9月 15日



健康管理には、体重の記録が重要です。計りっぱなしでなく、体重の推移を確認してください。



BMI を計算してみましょう

※BMI とは Body Mass Index の略で、体重と身長からやせや肥満を判定するのに使います。

～計算式～
 $(\text{体重 kg}) \div (\text{身長 m}) \times (\text{身長 m})$

自身の計算をしてみましょう。

体重 kg	身長 m		身長 m
56.0	÷ 1.56	×	1.56
= 23.4			

目標とするBMI は 21.5~24.9 です。
 ※食事摂取基準 2015 年版より

簡単フレイルチェック Freid の定義より改変

体重減少
 (1年間で 4.5kg 以上減っていたら要注意)