



あなたの「BMI」は？

肥満度をあらわす指標にBMI (Body Mass Index) というものがあります。

体重 (kg) を身長 (m) の2乗で割った数値で表されます。

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

例：身長**165**cmで体重**60**kgの場合
 体重 **60** kg ÷ 身長 **1.65** m ÷ 身長 **1.65** m = **22**
 (普通体重)

身長	BMI18.5 (普通体重下限)	BMI22 (標準体重)	BMI25 (普通体重上限)
145cm	38.8kg	46.2kg	52.5kg
150cm	41.6kg	49.5kg	56.2kg
155cm	44.4kg	52.8kg	60.0kg
160cm	47.3kg	56.3kg	64.0kg
165cm	50.3kg	59.8kg	68.0kg
170cm	53.4kg	63.5kg	72.2kg
175cm	56.6kg	67.3kg	76.5kg
180cm	59.9kg	71.2kg	81.0kg

右の表は BMI を身長で逆算した「理想体重」の早見表です。

自分や家族の BMI を簡単にチェックできます。

BMI が 18.5 に近ければ「やせ気味」 25 に近ければ「肥満気味」の可能性がります。

25 を超えると生活習慣病のリスクは 2 倍以上に高まり、18.5 未満では貧血や虚弱体質、骨の健康リスク、ホルモンバランスの失調など、健康を損なうことがあります。

BMI22 を生涯キープできるように食生活や運動習慣を見直してみましょう。



西成市民館貸館利用のご案内

ご利用日の2ヶ月前の一日から申し込みができます。

申し込みはご来館のうえ、市民館2階 事務室にお越しください。〈受付時間 9:00~17:00〉



	昼の部 (9:00~16:30)	夜の部 (17:00~21:00)	全日 (9:00~21:00)
講堂 (91.8 m ²) 80名	1,200円	1,500円	2,400円
集会室A (23.5 m ²) 20名	600円	750円	1,000円
集会室B (14.2 m ²) 10名	300円	400円	600円

【空調設備利用料】1台 (1時間/200円)

【有料備品】マイクセット (300円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)、スクリーン (200円)