

「65歳以上の方」用 BMI早見表

身長別BMI表の使い方
(身長別 ボディ・マス指標)

身長 **157cm** 体重 **55kg** の場合 →

身長(cm)	体重(kg)
157.0	53.0 53.1 ~ 61.5 61.6
157.5	53.2 53.3 ~ 61.9 62.0

身長は0.5cmきざみです。
たとえば身長157.2cmの場合は、157cmと157.5cmの間くらいをめやすにごらんください。

あなたのBMI

21.5~24.9

目標値

21.5 ~ 24.9
なので
目標値内です

身長 140 cm ~ 156.5 cm

身長(cm)	体重(kg)		
140.0	42.0	42.1 ~ 48.9	49.0
140.5	42.3	42.4 ~ 49.3	49.4
141.0	42.6	42.7 ~ 49.6	49.7
141.5	42.9	43.0 ~ 50.0	50.1
142.0	43.3	43.4 ~ 50.3	50.4
142.5	43.6	43.7 ~ 50.7	50.8
143.0	43.9	44.0 ~ 51.0	51.1
143.5	44.2	44.3 ~ 51.4	51.5
144.0	44.5	44.6 ~ 51.7	51.8
144.5	44.8	44.9 ~ 52.1	52.2
145.0	45.1	45.2 ~ 52.5	52.6
145.5	45.4	45.5 ~ 52.8	52.9
146.0	45.7	45.8 ~ 53.2	53.3
146.5	46.0	46.1 ~ 53.6	53.7
147.0	46.4	46.5 ~ 53.9	54.0
147.5	46.7	46.8 ~ 54.3	54.4
148.0	47.0	47.1 ~ 54.7	54.8
148.5	47.3	47.4 ~ 55.0	55.1
149.0	47.6	47.7 ~ 55.4	55.5
149.5	48.0	48.1 ~ 55.8	55.9
150.0	48.3	48.4 ~ 56.1	56.2
150.5	48.6	48.7 ~ 56.5	56.6
151.0	48.9	49.0 ~ 56.9	57.0
151.5	49.2	49.3 ~ 57.3	57.4
152.0	49.6	49.7 ~ 57.7	57.8
152.5	49.9	50.0 ~ 58.0	58.1
153.0	50.2	50.3 ~ 58.4	58.5
153.5	50.6	50.7 ~ 58.8	58.9
154.0	50.9	51.0 ~ 59.2	59.3
154.5	51.2	51.3 ~ 59.6	59.7
155.0	51.6	51.7 ~ 60.0	60.1
155.5	51.9	52.0 ~ 60.4	60.5
156.0	52.2	52.3 ~ 60.7	60.8
156.5	52.6	52.7 ~ 61.1	61.2

上記の体重
以下の方

上記の体重の方

上記の体重
以上の方

あなたのBMI

21.5未満

目標値を下回る

21.5~24.9

目標値

25.0以上

目標値を上回る

身長 157 cm ~ 173.5 cm

身長(cm)	体重(kg)		
157.0	52.9	53.0 ~ 61.5	61.6
157.5	53.2	53.3 ~ 61.9	62.0
158.0	53.6	53.7 ~ 62.3	62.4
158.5	53.9	54.0 ~ 62.7	62.8
159.0	54.3	54.4 ~ 63.1	63.2
159.5	54.6	54.7 ~ 63.5	63.6
160.0	54.9	55.0 ~ 63.9	64.0
160.5	55.3	55.4 ~ 64.3	64.4
161.0	55.6	55.7 ~ 64.7	64.8
161.5	56.0	56.1 ~ 65.1	65.2
162.0	56.3	56.4 ~ 65.5	65.6
162.5	56.7	56.8 ~ 65.9	66.0
163.0	57.0	57.1 ~ 66.3	66.4
163.5	57.4	57.5 ~ 66.7	66.8
164.0	57.7	57.8 ~ 67.1	67.2
164.5	58.1	58.2 ~ 67.6	67.7
165.0	58.4	58.5 ~ 68.0	68.1
165.5	58.8	58.9 ~ 68.4	68.5
166.0	59.1	59.2 ~ 68.8	68.9
166.5	59.5	59.6 ~ 69.2	69.3
167.0	59.9	60.0 ~ 69.6	69.7
167.5	60.2	60.3 ~ 70.0	70.1
168.0	60.6	60.7 ~ 70.5	70.6
168.5	60.9	61.0 ~ 70.9	71.0
169.0	61.3	61.4 ~ 71.3	71.4
169.5	61.7	61.8 ~ 71.7	71.8
170.0	62.0	62.1 ~ 72.1	72.2
170.5	62.4	62.5 ~ 72.6	72.7
171.0	62.8	62.9 ~ 73.0	73.1
171.5	63.1	63.2 ~ 73.4	73.5
172.0	63.5	63.6 ~ 73.9	74.0
172.5	63.9	64.0 ~ 74.3	74.4
173.0	64.2	64.3 ~ 74.7	74.8
173.5	64.6	64.7 ~ 75.2	75.3

上記の体重
以下の方

上記の体重の方

上記の体重
以上の方

あなたのBMI

21.5未満

目標値を下回る

21.5~24.9

目標値

25.0以上

目標値を上回る

身長 174 cm ~ 190 cm

身長(cm)	体重(kg)		
174.0	65.0	65.1 ~ 75.6	75.7
174.5	65.4	65.5 ~ 76.0	76.1
175.0	65.7	65.8 ~ 76.5	76.6
175.5	66.1	66.2 ~ 76.9	77.0
176.0	66.5	66.6 ~ 77.3	77.4
176.5	66.9	67.0 ~ 77.8	77.9
177.0	67.3	67.4 ~ 78.2	78.3
177.5	67.6	67.7 ~ 78.7	78.8
178.0	68.0	68.1 ~ 79.1	79.2
178.5	68.4	68.5 ~ 79.6	79.7
179.0	68.8	68.9 ~ 80.0	80.1
179.5	69.2	69.3 ~ 80.5	80.6
180.0	69.6	69.7 ~ 80.9	81.0
180.5	69.9	70.0 ~ 81.4	81.5
181.0	70.3	70.4 ~ 81.8	81.9
181.5	70.7	70.8 ~ 82.3	82.4
182.0	71.1	71.2 ~ 82.7	82.8
182.5	71.5	71.6 ~ 83.2	83.3
183.0	71.9	72.0 ~ 83.6	83.7
183.5	72.3	72.4 ~ 84.1	84.2
184.0	72.7	72.8 ~ 84.5	84.6
184.5	73.1	73.2 ~ 85.0	85.1
185.0	73.5	73.6 ~ 85.5	85.6
185.5	73.9	74.0 ~ 85.9	86.0
186.0	74.3	74.4 ~ 86.4	86.5
186.5	74.7	74.8 ~ 86.9	87.0
187.0	75.1	75.2 ~ 87.3	87.4
187.5	75.5	75.6 ~ 87.8	87.9
188.0	75.9	76.0 ~ 88.3	88.4
188.5	76.3	76.4 ~ 88.7	88.8
189.0	76.7	76.8 ~ 89.2	89.3
189.5	77.1	77.2 ~ 89.7	89.8
190.0	77.5	77.6 ~ 90.1	90.2

上記の体重
以下の方

上記の体重の方

上記の体重
以上の方

あなたのBMI

21.5未満

目標値を下回る

21.5~24.9

目標値

25.0以上

目標値を上回る