維持健康體位

健康一世
BMI 維持1824！

BMI知多少？

身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)
是最常用於評估體位的一項簡易測量指標。
BMI的計算方式爲
「體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)」

? kg

1. 提醒自己維持健康體重
2. 避免自己成爲過重及肥胖的一員
3. 每天固定時間量體重，可隨時監控自己體重的變化
4. 檢視最近的飲食情形及身體活動量
5. 力行「聰明吃、快樂動」

我國18歲以上成人體位依BMI分爲：
過輕(BMI<18.5)
健康體重(18.5≦BMI<24)
過重(24≦BMI<27)
肥胖(BMI≧27)

18歲以下兒童及青少年可參考
「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare