

BMI自我測量，讓我保持健康每一天

世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。

國民健康署 身體質量指數(BMI)(kg/m²)太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

[健康體位] BMI：18.5~24

[體重過輕] BMI：<18.5

[體位異常]成人肥胖定義

*過重 BMI：24~27

*輕度肥胖 BMI：27~30

*中度肥胖 BMI：30~35

*重度肥胖 BMI：BMI ≥35

腰圍(cm)

男性：≥ 90 公分

女性：≥ 80 公分

*研究顯示，體重過重或肥胖（BMI ≥ 24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病主要風險因素。

*過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

*資料來源衛福部 <https://bit.ly/RD5JLS>