



肥胖的指標

認識理想體重

$$\text{理想體重 (公斤)} = 22 \times \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

肥胖的指標

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$$

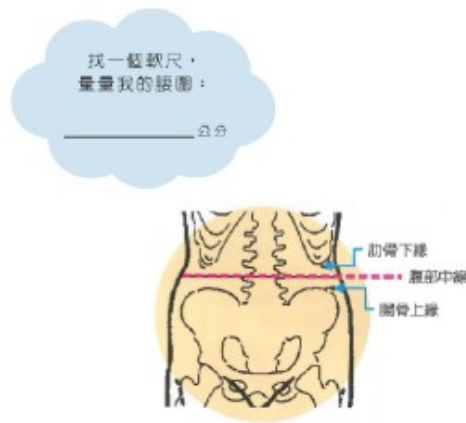
範例: : 王小姐身高160公分 · 體重65公斤

$$\text{BMI} = 65 \text{ (公斤)} \div 1.6 \text{ (公尺)} \div 1.6 \text{ (公尺)} = 25.4$$

	身體質量指數 (kg / m ²)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重 : 24 ≤ BMI < 27
	輕度肥胖 : 27 ≤ BMI < 30
	中度肥胖 : 30 ≤ BMI < 35
	重度肥胖 : 35 ≤ BMI

- 腰圍 (cm)

正常範圍：男性 ≤ 90 公分 女性 ≤ 80 公分



- 腰圍測量及判讀方法

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆 站立，雙手自然下垂。
2. 以皮尺繞過腰部，水平量測肚臍位置之體圍，注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
3. 維持正常呼吸，於呼氣結束時量測腰圍。
4. 數據測量至小數點後一位，單位為公分。

- 體脂肪率

性別	理想體脂肪率 (Fat %)	
年齡	< 30 歲	> 30 歲
男	14 ~ 20 %	17 ~ 23 %
女	17 ~ 24 %	20 ~ 27 %

- 腰臀圍比 (腰圍 / 臀圍 = 腰臀圍比)

男性 ≥ 0.9 過胖

女性 ≥ 0.85 過胖

如您對以上說明有問題，請詢問您的家庭醫學科醫師，或洽肥胖防治暨運動中心 (預防醫學中心9樓)。

諮詢專線：(04) 22052121 分機 5978、5979

服務時間：週一 ~ 週五 08 : 30 ~ 20 : 30

週六 08 : 30 ~ 17 : 00

E-mail : msn3399@mail.cmuh.org.tw

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機5978
HE-10160