# 身長･体重の記録

| 記録日 | 年齢 | 身長（単位：ｃｍ） | 体重（単位：Ｋｇ） | 標準体重 | 肥満度（％） |
|---|---|---|---|---|---|
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |
| | 歳 | | | 0.0 | |

※標準体重及び肥満度の欄は自動的に計算されます

## ◆　標準体重の計算方法

標準体重とは、統計的に最も有病率が低くなるとされる国際指標（ＢＭＩ）により算出された理想的体重のことで、以下の式で算出されます。

**標準体重（Ｋｇ）　＝　身長（m）　×　身長（m）　×　２２**

**※計算する際には単位に注意**

## ◆　肥満度の計算方法

日本肥満学会では、前述の標準体重の算出式に基づいて、肥満度の算出方法を次のように定めております。

**肥満度（％）　＝　（実測体重　－　標準体重）　÷　標準体重　×　１００**