



健康體重管理計畫



我國成人過重或肥胖比率達44%，其中男性比率為51%，女性比率為36%，而兒童每4個就有一個為體重過重或肥胖，肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。

預防肥胖沒有速成的方法，養成正確的健康生活型態，才能遠離肥胖。您可以從「認識身體質量指數—BMI」開始，學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康體重管理秘訣，進而養成樂在生活的健康習慣，擁有健康的體重，並獲得充沛的體能。

認識身體質量指數—簡稱BMI

身體質量指數(Body Mass Index, BMI)是目前世界衛生組織(WHO)建議較簡單且經濟，便於推廣的判定肥胖程度方式。BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。公式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

- 我是18歲（含）以上的成人，要如何判斷體重是否正常？

18歲（含）以上的成人BMI範圍值	體重是否正常
$BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$	體重過輕
$18.5 \leq BMI < 24 \text{ kg/m}^2$	健康體重
$24 \text{ kg/m}^2 \leq BMI < 27 \text{ kg/m}^2$	體重過重
$BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$	肥胖

成人健康體重對照表 (接下頁)

- 您可以根據本表查看自己的體重是否屬於健康體重範圍

身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤)	體重過重範圍 (公斤)	肥胖 (公斤)
	$18.5 \leq BMI < 24$	$24 \leq BMI < 27$	$BMI \geq 27$
144	38.4 ~ 49.7	49.8 ~ 55.9	56.0
145	38.9 ~ 50.4	50.5 ~ 56.7	56.8
146	39.4 ~ 51.1	51.2 ~ 57.5	57.6
147	40.0 ~ 51.8	51.9 ~ 58.2	58.3
148	40.5 ~ 52.5	52.6 ~ 59.0	59.1
149	41.1 ~ 53.2	53.3 ~ 59.8	59.9
150	41.6 ~ 53.9	54.0 ~ 60.7	60.8
151	42.2 ~ 54.6	54.7 ~ 61.5	61.6
152	42.7 ~ 55.3	55.4 ~ 62.3	62.4
153	43.3 ~ 56.1	56.2 ~ 63.1	63.2
154	43.9 ~ 56.8	56.9 ~ 63.9	64.0
155	44.4 ~ 57.6	57.7 ~ 64.8	64.9
156	45.0 ~ 58.3	58.4 ~ 65.6	65.7
157	45.6 ~ 59.1	59.2 ~ 66.5	66.6
158	46.2 ~ 59.8	59.9 ~ 67.3	67.4
159	46.8 ~ 60.6	60.7 ~ 68.2	68.3
160	47.4 ~ 61.3	61.4 ~ 69.0	69.1
161	48.0 ~ 62.1	62.2 ~ 69.9	70.0
162	48.6 ~ 62.9	63.0 ~ 70.8	70.9
163	49.2 ~ 63.7	63.8 ~ 71.6	71.7
164	49.8 ~ 64.5	64.6 ~ 72.5	72.6
165	50.4 ~ 65.2	65.3 ~ 73.4	73.5
166	51.0 ~ 66.0	66.1 ~ 74.3	74.4

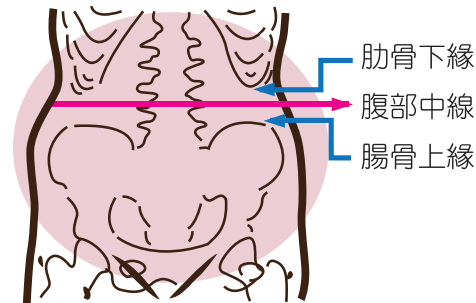
成人健康體重對照表 (續上頁)

身高 (公分)	正常體重範圍 (公斤)	體重過重範圍 (公斤)	肥胖 (公斤)
	$18.5 \leq BMI < 24$	$24 \leq BMI < 27$	$BMI \geq 27$
167	51.6 ~ 66.8	66.9 ~ 75.2	75.3
168	52.2 ~ 67.6	67.7 ~ 76.1	76.2
169	52.8 ~ 68.4	68.5 ~ 77.0	77.1
170	53.5 ~ 69.3	69.4 ~ 77.9	78.0
171	54.1 ~ 70.1	70.2 ~ 78.9	79.0
172	54.7 ~ 70.9	71.0 ~ 79.8	79.9
173	55.4 ~ 71.7	71.8 ~ 80.7	80.8
174	56.0 ~ 72.6	72.7 ~ 81.6	81.7
175	56.7 ~ 73.4	73.5 ~ 82.6	82.7
176	57.3 ~ 74.2	74.3 ~ 83.5	83.6
177	58.0 ~ 75.1	75.2 ~ 84.5	84.6
178	58.6 ~ 75.9	76.0 ~ 85.4	85.5
179	59.3 ~ 76.8	76.9 ~ 86.4	86.5
180	59.9 ~ 77.7	77.8 ~ 87.4	87.5
181	60.6 ~ 78.5	78.6 ~ 88.4	88.5
182	61.3 ~ 79.4	79.5 ~ 89.3	89.4
183	62.0 ~ 80.3	80.4 ~ 90.3	90.4
184	62.6 ~ 81.2	81.3 ~ 91.3	91.4
185	63.3 ~ 82.0	82.1 ~ 92.3	92.4
186	64.0 ~ 82.9	83.0 ~ 93.3	93.4
187	64.7 ~ 83.8	83.9 ~ 94.3	94.4
188	65.4 ~ 84.7	84.8 ~ 95.3	95.4
189	66.1 ~ 85.6	85.7 ~ 96.3	96.4
190	66.8 ~ 86.5	86.6 ~ 97.4	97.5

除了BMI，還有其他判讀肥胖的簡易指標嗎？

腰圍能反應腹部脂肪的多寡，也是判斷代謝症候群、心血管疾病罹患機率的一種方法。因為堆積在腹部的脂肪組織會影響身體代謝，導致血液三酸甘油酯濃度及血糖升高，增加罹患心血管疾病的風險。

性別	理想腰圍範圍
成人男性	小於90公分 (35英吋)
成人女性	小於80公分 (31英吋)



未滿18歲，要如何判斷體重是否健康？

兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛生署的兒童及青少年過重及肥胖定義判讀表，對照年齡和性別，就可以找到正常體重標準。

兒童及青少年過重及肥胖定義

年 齡	男 生			女 生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
2	15.2~17.7	17.7	19.0	14.9~17.3	17.3	18.3
3	14.8~17.7	17.7	19.1	14.5~17.2	17.2	18.5
4	14.4~17.7	17.7	19.3	14.2~17.1	17.1	18.6
5	14.0~17.7	17.7	19.4	13.9~17.1	17.1	18.9
6	13.9~17.9	17.9	19.7	13.6~17.2	17.2	19.1
7	14.7~18.6	18.6	21.2	14.4~18.0	18.0	20.3
8	15.0~19.3	19.3	22.0	14.6~18.8	18.8	21.0
9	15.2~19.7	19.7	22.5	14.9~19.3	19.3	21.6
10	15.4~20.3	20.3	22.9	15.2~20.1	20.1	22.3
11	15.8~21.0	21.0	23.5	15.8~20.9	20.9	23.1
12	16.4~21.5	21.5	24.2	16.4~21.6	21.6	23.9
13	17.0~22.2	22.2	24.8	17.0~22.2	22.2	24.6
14	17.6~22.7	22.7	25.2	17.6~22.7	22.7	25.1
15	18.2~23.1	23.1	25.5	18.0~22.7	22.7	25.3
16	18.6~23.4	23.4	25.6	18.2~22.7	22.7	25.3
17	19.0~23.6	23.6	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3
18	19.2~23.7	23.7	25.6	18.3~22.7	22.7	25.3