

# 身體質量指數 BMI

BMI指數的算法：體重【公斤】÷(體重乘於體重)【公尺】

例如：體重74公斤，身高178公分=1.78公尺

BMI值：74÷(1.78\*1.78)=23.35

## 男生

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
6	≤13.4	13.5~16.8	16.9-18.4	≥18.5
7	≤13.7	13.8-17.8	17.9-20.2	≥20.3
8	≤14.0	14.1-18.9	19.0-21.5	≥21.6
9	≤14.2	14.3-19.4	19.5-22.2	≥22.3
10	≤14.4	14.5-19.9	20-22.6	≥22.7
11	≤14.7	14.8-20.6	20.7-23.1	≥23.2
12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.8	≥23.9
13	≤15.6	15.7-21.8	21.9-24.4	≥24.5
14	≤16.2	16.3-22.4	22.5-24.9	≥25
15	≤16.8	16.9-22.8	22.9-25.3	≥25.4
16	≤17.3	17.4-23.2	23.3-25.5	≥25.6
17	≤17.7	17.8-23.4	23.5-25.5	≥25.6
18以上	≤18.4	18.5-23.9	24-26.9	≥27

## 女生

年齡(歲)	過瘦	正常範圍	過重	肥胖
6	≤13	13.1-17.1	17.2-18.7	≥18.8
7	≤13.3	13.4-17.6	17.7-19.5	≥19.6
8	≤13.7	13.8-18.3	18.4-20.6	≥20.7
9	≤13.9	14.0-19.0	19.1-21.2	≥21.3
10	≤14.2	14.3-19.6	19.7-21.9	≥22
11	≤14.6	14.7-20.4	20.5-22.6	≥22.7
12	≤15.1	15.2-21.2	21.3-23.4	≥23.5
13	≤15.6	15.7-21.8	21.9-24.2	≥24.3
14	≤16.2	16.3-22.4	22.5-24.8	≥24.9
15	≤16.6	16.7-22.6	22.7-25.1	≥25.2
16	≤17	17.1-22.6	22.7-25.2	≥25.3
17	≤17.2	17.3-22.6	22.7-25.2	≥25.3
18以上	≤18.4	18.5-23.9	24-26.9	≥27

註：上述身體質量指數建議值不適用65歲以上銀髮族

資料來源：衛生福利部102年公布

龜山國小 關心你