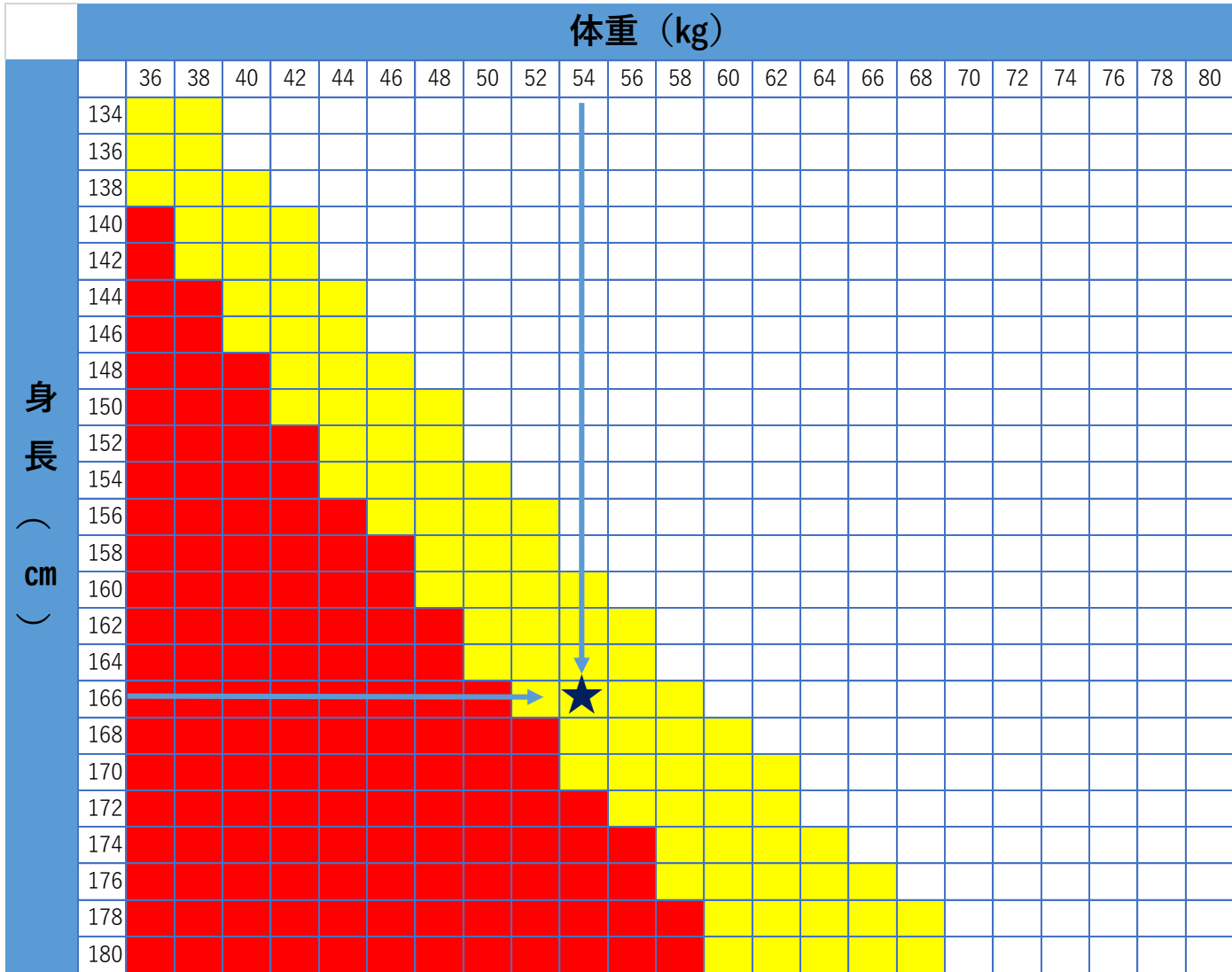


体格 チェックシート

身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう

毎月1回、確認しましょう。
黄色や赤色に入るとフレイルに注意が必要です。



BMI : 18.5kg/m²未満

BMI : 21.5kg/m²未満

※65歳以上も目標となる BMIの範囲：21.5～24.9kg/m²



【記入例】身長166cm、体重54kgだから、身長と体重とが交差する部分の色をチェックするとフレイル注意だな。1日3食しっかり食べないとなあ。

BMI : 21.5kg/m²未満 に当てはまる方、やせてきた方は特に要注意！当てはまらなかった方も、年齢と共にフレイルになりやすくなります。

