

目標とする体重早見表（18歳～49歳用）

資料4

身長(㎝)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
185	～63.2	63.3	～ 85.5	85.6～
184	～62.5	62.6	～ 84.5	84.6～
183	～61.9	62.0	～ 83.6	83.7～
182	～61.2	61.3	～ 82.7	82.8～
181	～60.5	60.6	～ 81.8	81.9～
180	～59.8	59.9	～ 80.9	81.0～
179	～59.2	59.3	～ 80.0	80.1～
178	～58.5	58.6	～ 79.1	79.2～
177	～57.9	58.0	～ 78.2	78.3～
176	～57.2	57.3	～ 77.3	77.4～
175	～56.6	56.7	～ 76.5	76.6～
174	～55.9	56.0	～ 75.6	75.7～
173	～55.3	55.4	～ 74.7	74.8～
172	～54.6	54.7	～ 73.9	74.0～
171	～54.0	54.1	～ 73.0	73.1～
170	～53.4	53.5	～ 72.2	72.3～
169	～52.7	52.8	～ 71.3	71.4～
168	～52.1	52.2	～ 70.5	70.6～
167	～51.5	51.6	～ 69.6	69.7～
166	～50.9	51.0	～ 68.8	68.9～

身長(㎝)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
165	～50.3	50.4	～ 68.0	68.1～
164	～49.7	49.8	～ 67.1	67.2～
163	～49.1	49.2	～ 66.3	66.4～
162	～48.5	48.6	～ 65.5	65.6～
161	～47.9	48.0	～ 64.7	64.8～
160	～47.3	47.4	～ 63.9	64.0～
159	～46.7	46.8	～ 63.1	63.2～
158	～46.1	46.2	～ 62.3	62.4～
157	～45.5	45.6	～ 61.5	61.6～
156	～44.9	45.0	～ 60.7	60.8～
155	～44.3	44.4	～ 60.0	60.1～
154	～43.8	43.9	～ 59.2	59.3～
153	～43.2	43.3	～ 58.4	58.5～
152	～42.6	42.7	～ 57.7	57.8～
151	～42.1	42.2	～ 56.9	57.0～
150	～41.5	41.6	～ 56.2	56.3～
149	～41.0	41.1	～ 55.4	55.5～
148	～40.4	40.5	～ 54.7	54.8～
147	～39.9	40.0	～ 53.9	54.0～
146	～39.3	39.4	～ 53.2	53.3～
145	～38.8	38.9	～ 52.5	52.6～

※目標とするBMIは18.5～24.9とする。（※50～64歳の目標とするBMIは20.0～24.9）

私の目標とする体重は（ kg）です。
⇒（ ）か月後の目標とする体重は（ kg）



1日のエネルギー量

（単位kcal）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
18～29歳	2,250	2,600	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,350	2,750	3,150	1,750	2,050	2,350
50～64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
65～74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,850	2,250	-	1,450	1,750	-

【身体活動レベルについて】

低 い：ほとんど外出しない、生活の大部分を座って過ごす

ふつう：座位中心の仕事だが、移動や立って行う作業・接客がある、通勤・買い物・家事・軽いスポーツを行っている

高 い：移動や立って行う作業が多い仕事をしている、スポーツなど活発な運動習慣がある

日本人の食事摂取基準2025より

目標とする体重早見表（50～64歳用）

身長(m)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
185	～68.4	68.5	～ 85.5	85.6～
184	～67.6	67.7	～ 84.5	84.6～
183	～66.9	67.0	～ 83.6	83.7～
182	～66.1	66.2	～ 82.7	82.8～
181	～65.4	65.5	～ 81.8	81.9～
180	～64.7	64.8	～ 80.9	81.0～
179	～64.0	64.1	～ 80.0	80.1～
178	～63.3	63.4	～ 79.1	79.2～
177	～62.6	62.7	～ 78.2	78.3～
176	～61.9	62.0	～ 77.3	77.4～
175	～61.2	61.3	～ 76.5	76.6～
174	～60.5	60.6	～ 75.6	75.7～
173	～59.8	59.9	～ 74.7	74.8～
172	～59.1	59.2	～ 73.9	74.0～
171	～58.4	58.5	～ 73.0	73.1～
170	～57.7	57.8	～ 72.2	72.3～
169	～57.0	57.1	～ 71.3	71.4～
168	～56.3	56.4	～ 70.5	70.6～
167	～55.7	55.8	～ 69.6	69.7～
166	～55.0	55.1	～ 68.8	68.9～

※目標とするBMIは20.0～24.9です。

身長(m)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
165	～54.4	54.5	～ 68.0	68.1～
164	～53.7	53.8	～ 67.1	67.2～
163	～53.0	53.1	～ 66.3	66.4～
162	～52.4	52.5	～ 65.5	65.6～
161	～51.7	51.8	～ 64.7	64.8～
160	～51.1	51.2	～ 63.9	64.0～
159	～50.5	50.6	～ 63.1	63.2～
158	～49.8	49.9	～ 62.3	62.4～
157	～49.2	49.3	～ 61.5	61.6～
156	～48.6	48.7	～ 60.7	60.8～
155	～48.0	48.1	～ 60.0	60.1～
154	～47.3	47.4	～ 59.2	59.3～
153	～46.7	46.8	～ 58.4	58.5～
152	～46.1	46.2	～ 57.7	57.8～
151	～45.5	45.6	～ 56.9	57.0～
150	～44.9	45.0	～ 56.2	56.3～
149	～44.3	44.4	～ 55.4	55.5～
148	～43.7	43.8	～ 54.7	54.8～
147	～43.1	43.2	～ 53.9	54.0～
146	～42.5	42.6	～ 53.2	53.3～
145	～42.0	42.1	～ 52.5	52.6～

私の目標とする体重は（ kg）です。

⇒（ ）か月後の目標とする体重は（ kg）



1日のエネルギー量

(単位kcal)

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
50～64歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250

【身体活動レベルについて】

低 い： ほとんど外出しない、生活の大部分を座って過ごす

ふつう： 座位中心の仕事だが、移動や立って行う作業・接客がある、通勤・買い物・家事・軽いスポーツを行っている

高 い： 移動や立って行う作業が多い仕事をしている、スポーツなど活発な運動習慣がある

日本人の食事摂取基準2025より

山陽小野田市健康増進課（71-1814）

目標とする体重早見表（65歳以上用）

身長(cm)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
185	～73.5	73.6	～ 85.5	85.6～
184	～72.7	72.8	～ 84.5	84.6～
183	～71.9	72.0	～ 83.6	83.7～
182	～71.1	71.2	～ 82.7	82.8～
181	～70.3	70.4	～ 81.8	81.9～
180	～69.6	69.7	～ 80.9	81.0～
179	～68.8	68.9	～ 80.0	80.1～
178	～68.0	68.1	～ 79.1	79.2～
177	～67.3	67.4	～ 78.2	78.3～
176	～66.5	66.6	～ 77.3	77.4～
175	～65.7	65.8	～ 76.5	76.6～
174	～65.0	65.1	～ 75.6	75.7～
173	～64.2	64.3	～ 74.7	74.8～
172	～63.5	63.6	～ 73.9	74.0～
171	～62.8	62.9	～ 73.0	73.1～
170	～62.0	62.1	～ 72.2	72.3～
169	～61.3	61.4	～ 71.3	71.4～
168	～60.6	60.7	～ 70.5	70.6～
167	～59.9	60.0	～ 69.6	69.7～
166	～59.1	59.2	～ 68.8	68.9～

※目標とするBMIは21.5～24.9です。

身長(cm)	やせ(kg)	目標とする体重(kg)		肥満(kg)
165	～58.4	58.5	～ 68.0	68.1～
164	～57.7	57.8	～ 67.1	67.2～
163	～57.0	57.1	～ 66.3	66.4～
162	～56.3	56.4	～ 65.5	65.6～
161	～55.6	55.7	～ 64.7	64.8～
160	～54.9	55.0	～ 63.9	64.0～
159	～54.3	54.4	～ 63.1	63.2～
158	～53.6	53.7	～ 62.3	62.4～
157	～52.9	53.0	～ 61.5	61.6～
156	～52.2	52.3	～ 60.7	60.8～
155	～51.6	51.7	～ 60.0	60.1～
154	～50.9	51.0	～ 59.2	59.3～
153	～50.2	50.3	～ 58.4	58.5～
152	～49.6	49.7	～ 57.7	57.8～
151	～48.9	49.0	～ 56.9	57.0～
150	～48.3	48.4	～ 56.2	56.3～
149	～47.6	47.7	～ 55.4	55.5～
148	～47.0	47.1	～ 54.7	54.8～
147	～46.4	46.5	～ 53.9	54.0～
146	～45.7	45.8	～ 53.2	53.3～
145	～45.1	45.2	～ 52.5	52.6～

私の目標とする体重は（ kg）です。

⇒（ ）か月後の目標とする体重は（ kg）



1日のエネルギー量

(単位kcal)

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
65～74歳	2,100	2,350	2,650	1,650	1,850	2,050
75歳以上	1,850	2,250	-	1,450	1,750	-

【身体活動レベルについて】

日本人の食事摂取基準2025より

低 い：ほとんど外出しない、生活の大部分を座って過ごす

ふつう： 座位中心の仕事だが、移動や立って行う作業・接客がある、通勤・買い物・家事・軽いスポーツを行っている

高 い： 移動や立って行う作業が多い仕事をしている、スポーツなど活発な運動習慣がある

山陽小野田市健康増進課（71-1814）