

身體質量指數 檢核說明

一、 身體質量指數的測試目的及重要性

- (一) 目的：推估個人之身體質量指數，藉以評量個人之體重是否適當。
- (二) 重要性：身體的脂肪含量越高，越容易罹患慢性疾病，如冠心病、腦中風、高血壓及糖尿病等。

二、 正確的測量方法與步驟

- (一) 步驟一：受測者脫鞋站在身高計上，並著輕便服裝，脫去厚重衣物。
- (二) 步驟二：兩腳跟併攏、直立，使枕骨、背部、臀部及腳踵等四部分均緊貼量尺。
- (三) 步驟三：兩眼向前平視，身高計的橫板輕微接觸頭頂和身高計的尺成直角，眼耳線和橫板平行。
- (四) 步驟四：測量結果身高以公尺為單位；體重以公斤為單位(取至小數點一位，以下四捨五入)。

三、 測驗時安全注意事項

- (一) 身體質量指數公式為體重除以身的公尺的平方。
- (二) 測驗結果 BMI 應為 19~24 為理想值。
- (三) 肥胖會增加高血壓、心臟病、糖尿病及許多其他慢性病的危險。
- (四) 建議以運動進行體重控制，並配合飲食及行為改變做起。