

# 望ましい体重増加を確認しましょう！

## ＊レッスン3

＊あなたの妊娠前のBMIをチェック！＊

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \text{kg/m}^2 \\ \hline \end{array}$$

(例) : 身長160cm・体重60kg の体格 (BMI) 計算式

$$60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4\text{kg/m}^2 \text{ (体格はふつう)}$$

BMIとは、Body Mass Indexの略。身長と体重から算出し、肥満や低体重を測定するための指標

＊妊娠中の体重増加の目安！＊

妊娠前の体格	体重増加指導の目標
低体重 (やせ) BMI 18.5 未満	12~15kg
<b>ふつう</b> BMI <b>18.5 以上 25.0 未満</b>	<b>10~13kg</b>
肥満 (1度) BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10kg
肥満 (2度以上) BMI 25.0	個別対応 (上限5kgまでが目安)

## ～妊娠中も無理なく運動をしましょう～

適度な運動は健康を維持するために必要です。

妊娠中でも軽い運動ならOK。ただし、医師に相談の上、体調を考慮しながら、無理せずに体を動かすようにしましょう。

## ～不安な気持ちは誰かに相談をしましょう～

妊娠・出産・子育てに不安を感じたら、一人で抱えこまないで周囲に相談してみましょ。自分でなくてもできることがあれば、家族や友人、知人に助けてもらって、心と体を休ませましょ。

妊娠中の生活や育児のことなど、気になることは、「古河市役所 子育て包括支援課 母子保健係」まで、お気軽にご相談ください。