

【門諾醫院 健康管理中心】

身體質量指數(BMI) 檢查說明

一、標準與分級

健康分類	身體質量指數 (BMI)	同步參考指標：腰圍
體重過輕	$BMI < 18.5$	男性：≥ 90 公分
正常範圍	$18.5 \leq BMI < 24$	女性：≥ 80 公分
異常範圍	過重：$24 \leq BMI < 27$ 輕度肥胖：$27 \leq BMI < 30$ 中度肥胖：$30 \leq BMI < 35$ 重度肥胖：$BMI \geq 35$	

* 依國民健康署民國 91 年公告標準。太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

二、檢查說明

身體質量指數 (BMI) 是一個簡單且廣泛使用的指標，用於評估個人的體重相對於身高的比例，藉此初步判斷體重是否在健康範圍內，並間接了解肥胖或過輕可能帶來的健康風險。

計算方式：體重 (公斤) ÷ 身高² (公尺)

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211

三、執行與參考價值

BMI 在健康評估上具有以下優點：

- **計算簡單方便**：只需要身高和體重即可計算。
- **廣泛使用**：是國際上常用的體重評估工具，便於比較和研究。
- **初步篩檢工具**：能有效篩檢出可能過輕、過重或肥胖的人群，提醒注意體重管理。
- **與健康風險相關**：研究顯示，BMI 與許多慢性疾病的風險呈正相關（過重和肥胖）或負相關（過輕）。

四、💡 醫師的提醒

雖然 BMI 非常實用，但它無法區分體重是來自肌肉、脂肪還是骨骼，也無法反映對健康風險影響較大的內臟脂肪分布。因此，以下族群不建議單靠 BMI 評估：

- **運動員**：肌肉量高可能導致 BMI 偏高，但實際上體脂肪不高。
- **兒童和青少年**：其身高體重變化快速，需要使用年齡和性別特定的生長曲線來評估才準確。
- **孕婦**：懷孕期間體重增加是正常的生理變化，BMI 不適用於評估孕婦的體重狀況。
- **老年人**：隨著年齡增長，肌肉量可能減少，即使 BMI 在正常範圍，體脂肪率也可能偏高。
- **水腫患者**：體內水分滯留會影響體重，導致 BMI 數值失真。

五、全方位評估與總結

BMI 是一個簡單易用的初步篩檢工具，能幫助您了解體重是否在健康範圍及其相關風險。然而，由於其無法區分體組成和脂肪分布等限制，我們建議您將 BMI 數據結合腰圍、體脂肪率，並綜合考量您的整體健康狀況、家族病史、飲食習慣及運動量等因素，進行更全面的健康評估。

◆ 門諾醫院健康管理中心 團隊關心您 ◆

如果您對報告數值有任何疑問，歡迎撥打諮詢電話，我們的服務時間週一至週五 8:00~17:00

一般健檢：(03) 824-1224 | 機關團體健檢：(03) 824-1213 | 高額、其他專案健檢：(03) 824-1211