

肥満指数 (BMI) 早見表の作成

肥満指数 (BMI) 計算式

$$\text{肥満指数} = \text{体重} K \text{ g} \div (\text{身長} m \times \text{身長} m)$$

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
身長 / 体重	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	
1																						
2	38	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.8	14.5	14.1	13.8	13.5	13.1	12.8	12.6	12.3	12.0	11.7	11.5	11.2	11.0
3	40	18.8	18.3	17.8	17.3	16.9	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.8	13.5	13.2	12.9	12.6	12.3	12.1	11.8	11.6
4	42	19.7	19.2	18.7	18.2	17.7	17.3	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0	12.7	12.4	12.1
5	44	20.6	20.1	19.6	19.0	18.6	18.1	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3	13.0	12.7
6	46	21.6	21.0	20.4	19.9	19.4	18.9	18.4	18.0	17.5	17.1	16.7	16.3	15.9	15.5	15.2	14.9	14.5	14.2	13.9	13.6	13.3
7	48	22.5	21.9	21.3	20.8	20.2	19.7	19.2	18.8	18.3	17.8	17.4	17.0	16.6	16.2	15.9	15.5	15.1	14.8	14.5	14.2	13.9
8	50	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4	15.1	14.8	14.5
9	52	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.7	15.4	15.0
10	54	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7	16.3	15.9	15.6
11	56	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.2
12	58	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.1	16.8
13	60	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3
14	62	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1	18.7	18.3	17.9
15	64	30.0	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8	19.3	18.9	18.5
16	66	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4	19.9	19.5	19.1
17	68	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.1	19.7
18	70	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2
19	72	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2	21.7	21.3	20.8
20	74	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8	22.3	21.9	21.4
21	76	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5	22.9	22.4	22.0
22	78	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1	23.5	23.0	22.5
23	80	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7	24.2	23.6	23.1
24	82	38.5	37.4	36.4	35.5	34.6	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.2	23.7
25	84	39.4	38.3	37.3	36.4	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.4	24.8	24.3
26	86	40.3	39.3	38.2	37.2	36.3	35.3	34.4	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5	26.0	25.4	24.9
27	88	41.3	40.2	39.1	38.1	37.1	36.2	35.3	34.4	33.5	32.7	31.9	31.2	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	25.4
28	90	42.2	41.1	40.0	39.0	37.9	37.0	36.1	35.2	34.3	33.5	32.7	31.9	31.1	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0
29	92	43.2	42.0	40.9	39.8	38.8	37.8	36.9	35.9	35.1	34.2	33.4	32.6	31.8	31.1	30.4	29.7	29.0	28.4	27.8	27.2	26.6
30	94	44.1	42.9	41.8	40.7	39.6	38.6	37.7	36.7	35.8	34.9	34.1	33.3	32.5	31.8	31.0	30.3	29.7	29.0	28.4	27.8	27.2

操作手順

- ① Excel を開く。
- ② セル A1 に「身長/体重」と入力し、「セルの書式設定」－「配置」から、縦書き文字にする。
- ③ セル範囲 B1:V1 に、身長を入力する。
- ④ セル範囲 A2:A30 に、体重を入力する。
- ⑤ セル B2 に数式 $=\$A2/(\$B\$1/100*\$B\$1/100)$ を入力する。
- ⑥ セル B2 をコピーし、残りのセル V30 まで全てのセルに貼り付ける。
- ⑦ セル範囲 B2:V30 を選択し、右表の基準でセルに色を付ける。
- ⑧ セルに a 色を付ける操作方法

肥満度色基準

a	低体重	18.5未満
b	普通体重	18.5～25未満
c	肥満度1	25～30未満
d	肥満度2	30～35未満
e	肥満度3	35～40未満
f	肥満度4	40以上

「ホーム」－「条件付き書式」－「セルの強調表示ルール」－「指定の値より小さい」

18.5 を入力し、書式：「ユーザー設定書式」から、「塗りつぶし」うす緑色を選択する。

- ⑨ セルに b,c,d,e 色を付ける操作方法

「ホーム」－「条件付き書式」－「セルの強調表示ルール」－「指定の範囲内」

from～to を入力し、書式：「ユーザー設定書式」から、「塗りつぶし」かく色を選択する。

- ⑩ セルに f 色を付ける操作方法 ⑧と同様、ただし、「指定の値より大きい」を選ぶ

- ⑪ セル範囲 A1:V30 を選択し、右クリ「セルの書式設定」－「罫線」から罫線を引く。