

成年人
Adults

<18.5
過輕
Underweight

18.5 – <23
BMI適中
Normal

≥ 23
超重
Overweight

≥25
肥胖
Obese

體重指數
Body Mass Index
(BMI)

=



體重 公斤
Weight kg



身高 米 × 身高 米
Height m × Height m

體重管理，由上磅開始
Step on the scale, step up to health

理想腰圍
Healthy waist
circumference



<90 厘米
(~36 吋)

<80 厘米
(~32 吋)



兒童及青少年的體重指數臨界值和體重分類，
請參考醫健通內的生長圖表
Use **growth charts** for BMI Cut-off Points for
children and adolescents available in eHealth App



衛生署
Department of Health

