

兒童與青少年生長身體質量指數(BMI)建議值說明

一般以身體質量指數(Body Mass Index, BMI)作為兒童及青少年過重及肥胖的檢定方法。因為兒童及青少年還在生長發育，身高增長，體重也會變動，所以需要參考衛福部公布之「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」，該體位標準是以該年齡層身體質量指數的百分位作為過重或肥胖的切點。

當身體質量指數超過該年齡層的 85 百分位時為過重，超過 95 百分位時為肥胖。對照兒童或青少年之年齡和性別並計算 BMI 值，就可以判斷自己的體重是否標準了。

計算兒童及青少年 BMI，亦可使用此 QR code



資料來源：衛福部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=542&pid=9547>

什麼是身體質量指數 BMI？

BMI 是用來衡量體重是否適中的一個指標，計算公式非常簡單：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (米)} * \text{身高 (米)}$$

如何使用圖表來判讀 BMI？

圖表中列出了不同年齡段和性別的 BMI 建議值，分為過輕、正常、過重和肥胖四個類別。只需要按照以下幾個簡單步驟，就能輕鬆了解體位狀況：

- 1、計算 BMI 值：根據孩子的體重和身高計算出其 BMI 值。(點此計算 BMI 連結)
- 2、查找年齡段：在圖表中找到孩子的年齡。例如，如果孩子是 7 歲，則找到“7.0”列。
- 3、查找性別：找到對應性別的欄位。例如，如果是男孩，則查看“男性”的 BMI 建議值。
- 4、對照 BMI 值：將計算出的 BMI 值與圖表中的建議值範圍進行對照，看看孩子的 BMI 屬於哪一個類別。例如，如果一個 7 歲男孩的 BMI 值是 17，此數值在正常範圍內。

透過定期檢查、全面評估，並在需要時尋求專業醫療建議，都是確保孩子促使健康成長的關鍵！

1. 定期檢查：孩子正處於快速成長期，建議每隔一段時間就檢查一次 BMI。
2. 全面評估：除了 BMI，還要注意孩子的飲食、運動和整體健康狀況。
3. 專業建議：如果發現 BMI 偏離正常範圍，應該及時諮詢專業醫護人員。

兒童及青少年生長身體質量指數 (BMI) 建議值

1. 計算BMI值

3. 查找性別

衛福部 102 年 6 月 11 日公布

BMI = 體重 (公斤) / 身高² (公尺²)

年紀	男性				女性			
	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥	過輕 BMI <	正常範圍 BMI 介於	過重 BMI ≥	肥胖 BMI ≥
0.0	11.5	11.5-14.8	14.8	15.8	11.5	11.5-14.7	14.7	15.5
0.5	15.2	15.2-18.9	18.9	19.9	14.6	14.6-18.6	18.6	19.6
1.0	14.8	14.8-18.3	18.3	19.2	14.2	14.2-17.9	17.9	19.0
1.5	14.2	14.2-17.5	17.5	18.5	13.7	13.7-17.2	17.2	18.2
2.0	14.2	14.2-17.4	17.4	18.3	13.7	13.7-17.2	17.2	18.1
2.5	13.9	13.9-17.2	17.2	18.0	13.6	13.6-17.0	17.0	17.9
3.0	13.7	13.7-17.0	17.0	17.8	13.5	13.5-16.9	16.9	17.8
3.5	13.6	13.6-16.8	16.8	17.7	13.3	13.3-16.8	16.8	17.8
4.0	13.4	13.4-16.7	16.7	17.6	13.2	13.2-16.8	16.8	17.9
4.5	13.3	13.3-16.7	16.7	17.6	13.1	13.1-16.9	16.9	18.0
5.0	13.3	13.3-16.7	16.7	17.7	13.1	13.1-17.0	17.0	18.1
5.5	13.4	13.4-16.7	16.7	18.0	13.1	13.1-17.0	17.0	18.3
6.0	13.5	13.5-16.9	16.9	18.5	13.1	13.1-17.2	17.2	18.8
6.5	13.6	13.6-17.3	17.3	19.2	13.2	13.2-17.5	17.5	19.2
7.0	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
7.5	14.0	14.0-18.6	18.6	21.2	13.7	13.7-18.0	18.0	20.3
8.0	14.1	14.1-19.0	19.0	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
8.5	14.2	14.2-19.3	19.3	22.0	13.9	13.9-18.8	18.8	21.0
9.0	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14.0	14.0-19.1	19.1	21.3
9.5	14.4	14.4-19.7	19.7	22.5	14.1	14.1-19.3	19.3	21.6
10	14.5	14.5-20.0	20.0	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22.0
10.5	14.6	14.6-20.3	20.3	22.9	14.4	14.4-20.1	20.1	22.3
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
11.5	15.0	15.0-21.0	21.0	23.5	14.9	14.9-20.9	20.9	23.1
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
12.5	15.4	15.4-21.5	21.5	24.2	15.4	15.4-21.6	21.6	23.9
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3
13.5	16.0	16.0-22.2	22.2	24.8	16.0	16.0-22.2	22.2	24.6
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
14.5	16.6	16.6-22.7	22.7	25.2	16.5	16.5-22.7	22.7	25.1
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

2. 查找年齡段



說明：

- 一、本建議值係依據陳律德醫師及張美
- 二、0-5 歲之體位，係採用世界衛生組織 (WHO) 公布之「國際嬰幼兒生長標準」。
- 三、7-18 歲之體位標準曲線，係依據 1997 年台灣地區中小學學生體適能 (800/1600 公尺跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠、坐墊體前彎四項測驗成績皆優於 25 百分位值之個案) 檢測資料。
- 四、5-7 歲銜接點部份，係參考 WHO BMI rebound 趨勢，銜接前揭兩部份數據。

4. 對照BMI值

