體位量測數值判讀

(1) 計算 BMI 身體質量指數（Body Mass Index,BMI）

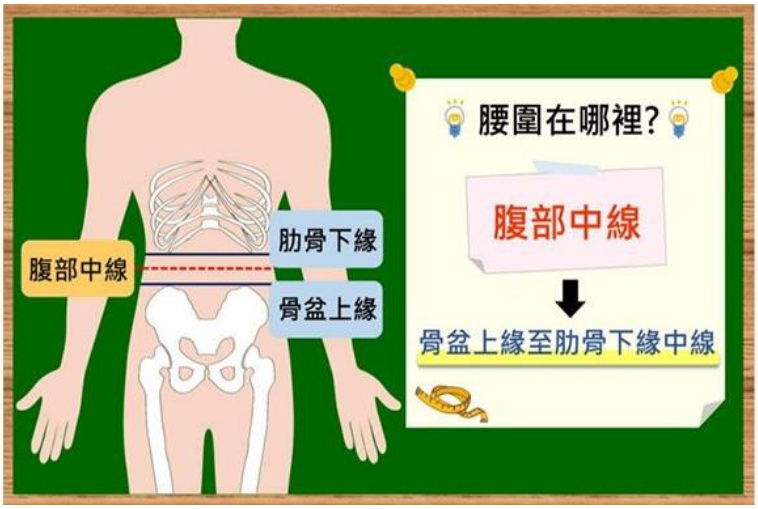
= 體重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)

身體質量指數（BMI）之標準	
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過重與肥胖	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI ≤ 35 重度肥胖：BMI ≥ 35

(2) 腰圍：

腰圍標準		
	正常	肥胖
女性	< 80 公分	≥ 80 公分 (32 吋)
男性	< 90 公分	≥ 90 公分 (36 吋)

備註：吐氣末期量測數值



(3)腰臀比，對於心肌梗塞、腦中風、第 2 型糖尿病的風險，更具預測力。

雙腳與肩同寬站定，量測大腿和臀部最寬的部分。

腰臀比標準		
	正常	肥胖
女性	0.75-0.8	0.85 以上
男性	0.85-0.9	0.95以上

(4) 體脂率

體脂率之標準			
	年齡 < 30 歲	年齡 > 30 歲	不分年齡
女性	16-24%	20-29%	>30 %
男性	14-20%	16-24%	>25 %

體內有植入性電子醫療器材患者，不得使用生物阻抗分析(BIA)，以免量測電流影響植入器材的操作。