

身高健康體重對照表

(適用18歲以上成人)

身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
145	46.3	38.9~50.4	165	59.9	50.4~65.2
146	46.9	39.4~51.1	166	60.6	51.0~66.0
147	47.5	40.4~51.8	167	61.4	51.6~66.8
148	48.2	40.5~52.5	168	62.1	52.2~67.6
149	48.8	41.1~53.2	169	62.8	52.8~68.4
150	49.5	41.6~53.9	170	63.6	53.5~69.3
151	50.2	42.2~54.6	171	64.3	54.1~70.1
152	50.8	42.7~55.3	172	65.1	54.7~70.9
153	51.5	43.3~56.1	173	65.8	55.4~71.7
154	52.2	43.9~56.8	174	66.6	56.0~72.6
155	52.9	44.4~57.6	175	67.4	56.7~73.4
156	53.5	45.0~58.3	176	68.1	57.4~74.2
157	54.2	45.6~59.1	177	68.9	58.0~75.1
158	54.9	46.2~59.8	178	69.7	58.6~75.9
159	55.6	46.8~60.6	179	70.5	59.3~76.8
160	56.3	47.4~61.3	180	71.3	59.9~77.7
161	57.0	48.0~62.1	181	72.1	60.6~78.5
162	57.7	48.6~62.9	182	72.9	61.3~79.4
163	58.5	49.2~63.7	183	73.7	62.0~80.3
164	59.2	49.8~64.5	184	74.5	62.6~81.2

身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$	身高 (公分)	健康體重 (公斤)	正常體重範圍 (公斤) $18.5 \leq \text{BMI} < 24$
185	75.3	63.3~82.0	188	77.8	65.4~84.7
186	76.1	64.0~82.9	189	78.6	66.1~85.6
187	76.9	64.7~83.8	190	79.4	66.8~86.5

BMI：身體質量指數=體重(公斤)/身高(公尺)²

資料來源：衛福部食品藥物管理署

必要時每星期至少測量一次體重，
並請記錄您的體重：

日期						
體重						
日期						
體重						
日期						
體重						
日期						
體重						

諮詢專線：04-24632000 轉 55238、55239 (營養課)

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30