

令和3年4月発行「子育てサポートブック たのしねっと」修正版

令和3年3月31日付けの厚生労働省からの通知内容を踏まえ、次のとおり修正版を公開いたします。

【7ページ上段】

妊娠中の体重管理について

妊娠中に体重が増えすぎると、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)や難産などのリスクが高まります。また、妊娠中に適正な体重増加がないと、低出生体重児(2,500g未満の出生児)で生まれることが多く、赤ちゃんの将来にわたり、糖尿病や心臓病などさまざまなリスクが高まります。

● 体格区分(BMI)による妊娠中の推奨体重増加量

体格区分(BMI) (非妊娠時)		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期の1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ)	18.5未満	9~12kg	0.3~0.5kg/週
ふつう	18.5以上25.0未満	7~12kg	
肥満	25.0以上	個別対応	医師に要相談

※BMIとは、計算式(体重kg÷身長m÷身長m)で求められる肥満度を測るための指標です。



● 妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	BMI 18.5 未満	12~15 kg
ふつう	BMI 18.5 以上 25.0 未満	10~13 kg
肥満(1度)	BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10 kg
肥満(2度以上)	BMI 30.0 以上	個別対応 (上限 5 kg)

※BMIとは、計算式(体重kg÷身長m÷身長m)で求められる肥満度を測るための指標です。