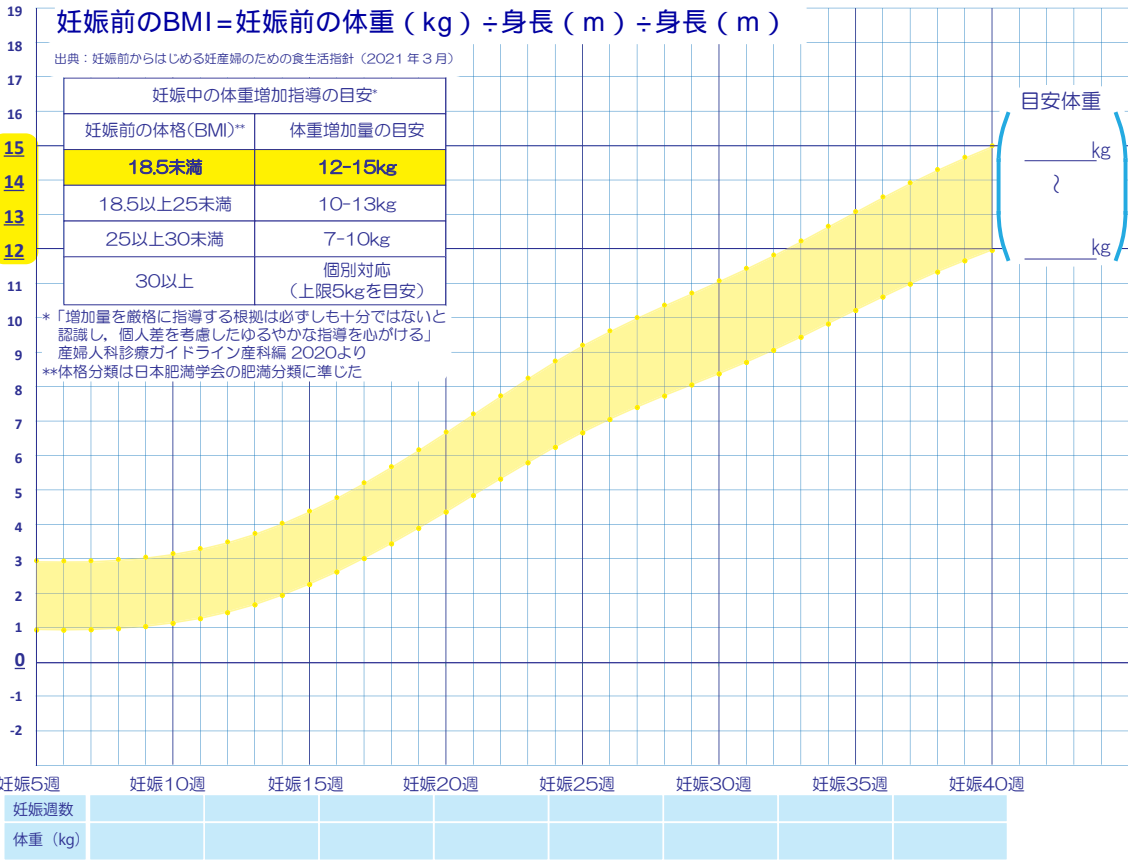




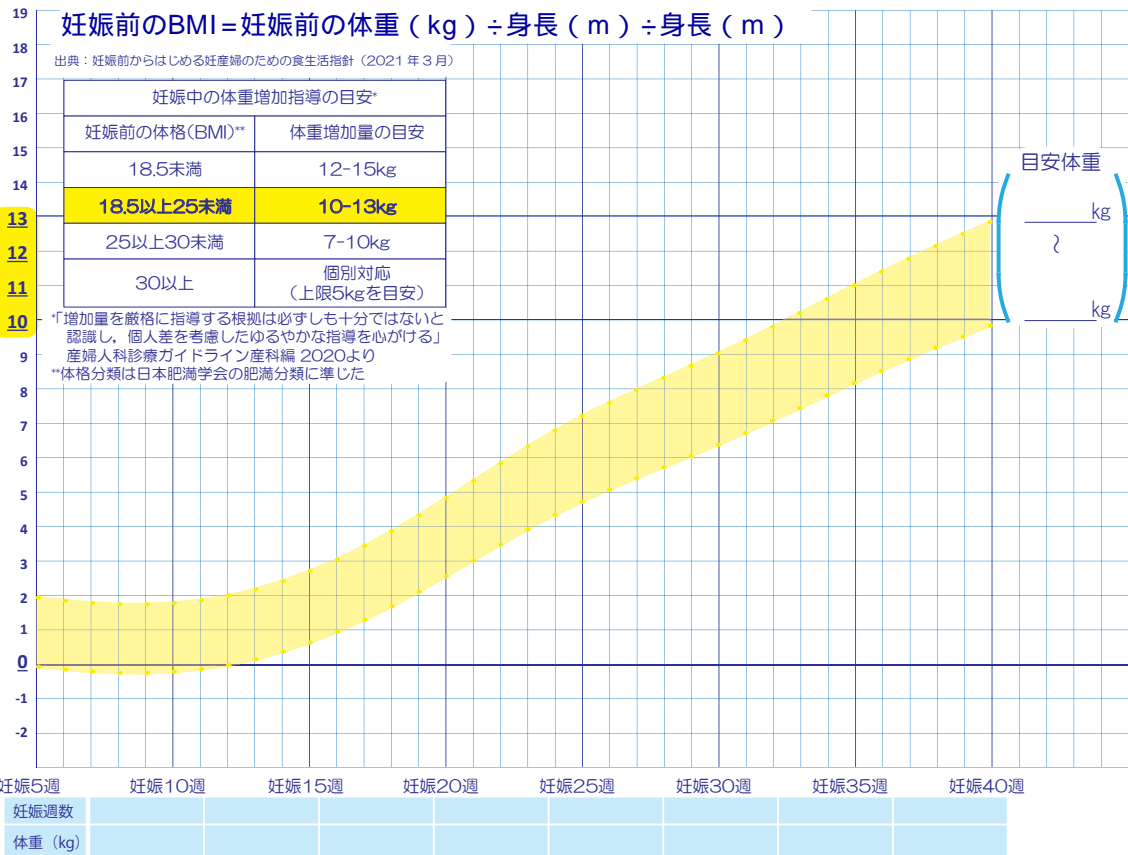
妊娠中の体重増加曲線（妊娠前のBMI < 18.5kg/m²）



森嶋, Piedvache ら「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊婦体重増加曲線」(2021)をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のデータを用いて作成しました



妊娠中の体重増加曲線（18.5kg/m² ≤ 妊娠前のBMI < 25kg/m²）



森嶋, Piedvache ら「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊婦体重増加曲線」(2021)をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のデータを用いて作成しました 国立成育医療研究センターの許可を受けて複製しています。

妊娠中の体重増加曲線（25kg/m² ≤ 妊娠前のBMI < 30kg/m²）



妊娠中の体重増加（キログラム）

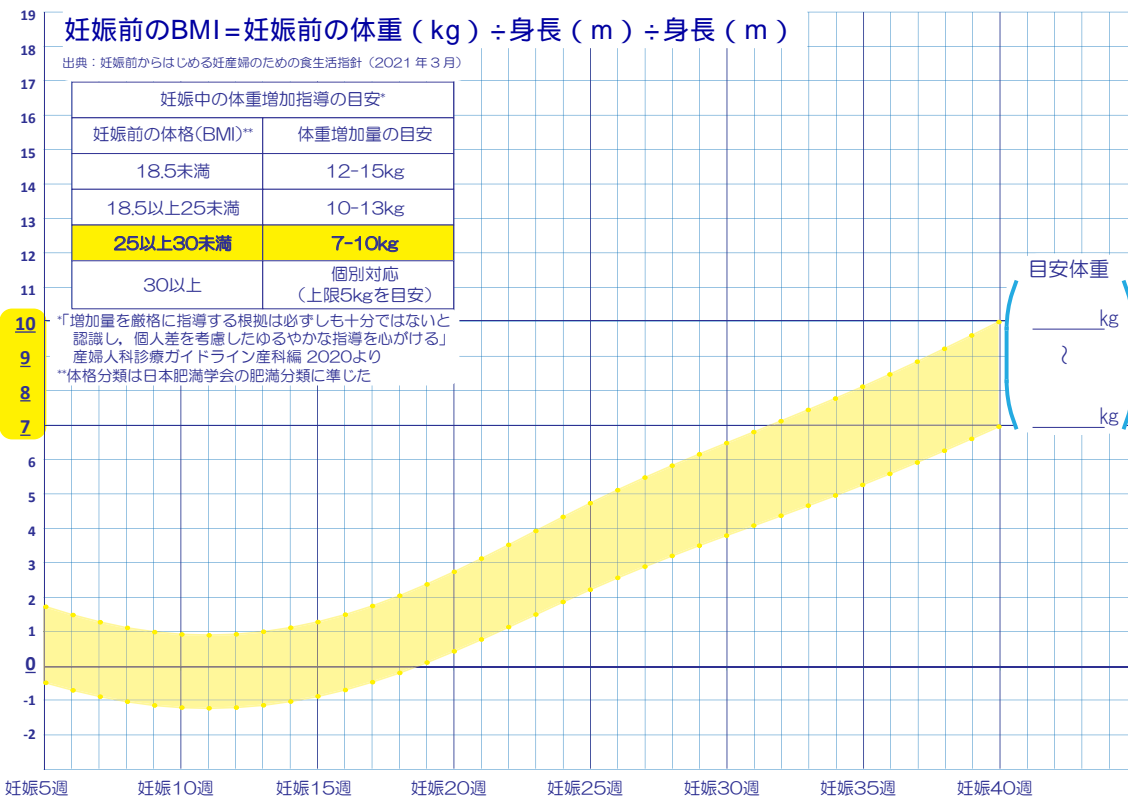
妊娠前の体重
_____kg

妊娠前のBMI = 妊娠前の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

出典：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（2021年3月）

妊娠中の体重増加指導の目安*	
妊娠前の体格(BMI)**	体重増加量の目安
18.5未満	12-15kg
18.5以上25未満	10-13kg
25以上30未満	7-10kg
30以上	個別対応 (上限5kgを目安)

*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020より
**体格分類は日本肥満学会の肥満分類に準じた



妊娠週数	妊娠5週	妊娠10週	妊娠15週	妊娠20週	妊娠25週	妊娠30週	妊娠35週	妊娠40週
体重 (kg)								



森嶋, Piedvache ら「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」（2021）をもとに作成 ※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました

妊娠中の体重増加曲線（30 kg/m² ≤ 妊娠前のBMI）



妊娠中の体重増加（キログラム）

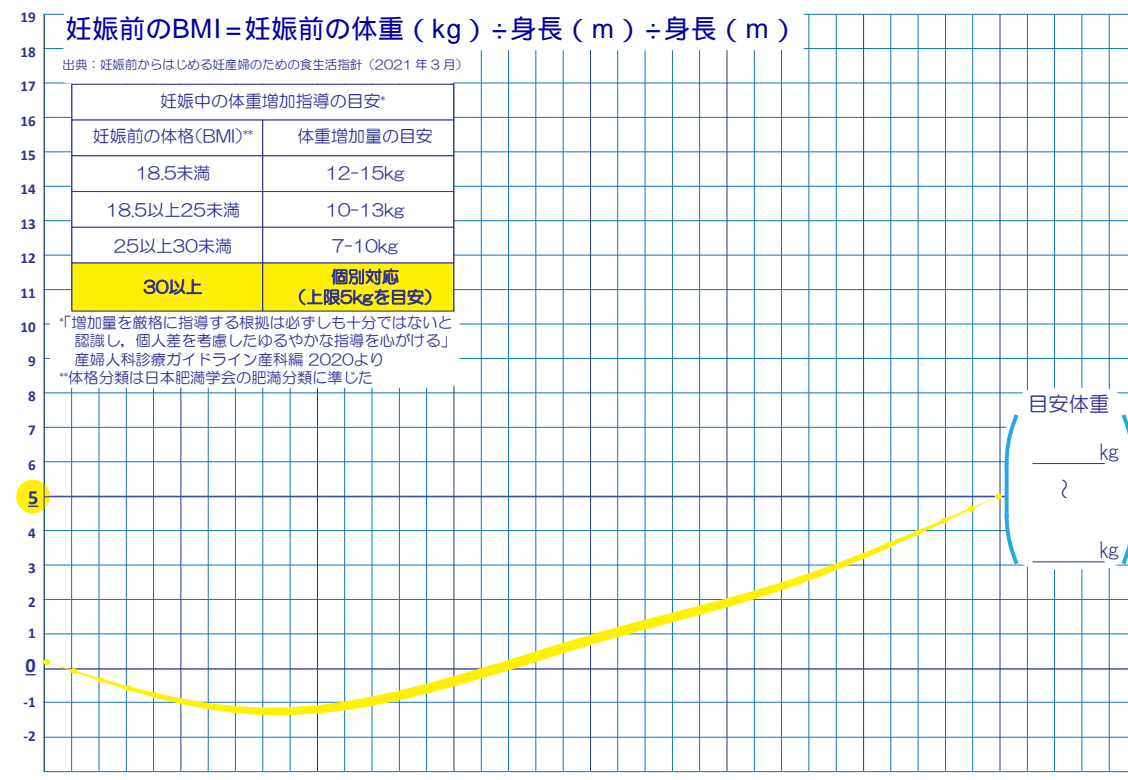
妊娠前の体重
_____kg

妊娠前のBMI = 妊娠前の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

出典：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（2021年3月）

妊娠中の体重増加指導の目安*	
妊娠前の体格(BMI)**	体重増加量の目安
18.5未満	12-15kg
18.5以上25未満	10-13kg
25以上30未満	7-10kg
30以上	個別対応 (上限5kgを目安)

*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020より
**体格分類は日本肥満学会の肥満分類に準じた



妊娠週数	妊娠5週	妊娠10週	妊娠15週	妊娠20週	妊娠25週	妊娠30週	妊娠35週	妊娠40週
体重 (kg)								



森嶋, Piedvache ら「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」（2021）をもとに作成 ※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました 国立成育医療研究センターの許可を受けて複製しています。