

点線に沿って切り取り、お手持ちの 母子健康手帳に貼ってご使用ください。

禁無断転載 © 東京法規出版

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安*

妊娠前の体格**	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5未満	12～15kg
普通体重：BMI18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満（1度）：BMI25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満（2度以上）：BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※BMI(Body Mass Index)：体重(kg)/身長(m)²
* 「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 CQ 010より
** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安 *

妊娠前の体格 **	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	12 ～ 15kg
普通体重：BMI18.5 以上 25.0 未満	10 ～ 13kg
肥満（1 度）：BMI25.0 以上 30.0 未満	7 ～ 10kg
肥満（2 度以上）：BMI30.0 以上	個別対応（上限 5kgまでが目安）

※BMI (Body Mass Index)：体重 (kg) /身長 (m)²

* 「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 CQ 010 より

** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安 *

妊娠前の体格 **	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	12 ～ 15kg
普通体重：BMI18.5 以上 25.0 未満	10 ～ 13kg
肥満（1 度）：BMI25.0 以上 30.0 未満	7 ～ 10kg
肥満（2 度以上）：BMI30.0 以上	個別対応（上限 5kgまでが目安）

※BMI (Body Mass Index)：体重 (kg) /身長 (m)²

* 「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 CQ 010 より

** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安 *

妊娠前の体格 **	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	12 ～ 15kg
普通体重：BMI18.5 以上 25.0 未満	10 ～ 13kg
肥満（1 度）：BMI25.0 以上 30.0 未満	7 ～ 10kg
肥満（2 度以上）：BMI30.0 以上	個別対応（上限 5kgまでが目安）

※BMI (Body Mass Index)：体重 (kg) /身長 (m)²

* 「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 CQ 010 より

** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

●妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か、医師や助産師の助言を受けながら見守りましょう。

妊娠中の体重増加指導の目安 *

妊娠前の体格 **	体重増加量指導の目安
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	12 ～ 15kg
普通体重：BMI18.5 以上 25.0 未満	10 ～ 13kg
肥満（1 度）：BMI25.0 以上 30.0 未満	7 ～ 10kg
肥満（2 度以上）：BMI30.0 以上	個別対応（上限 5kgまでが目安）

※BMI (Body Mass Index)：体重 (kg) /身長 (m)²

* 「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 CQ 010 より

** 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。