

《妊娠中の体重増加の目安》

BMI	区分	推奨体重増加量（妊娠全期間）
18.5 未満	低体重(やせ)	9~12kg
18.5 以上 25.0 未満	ふつう	10~13kg
25.0 以上	肥満	7~10kg

旧 妊娠中の体重増加の目安

出典 厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針



BMI	区分	推奨体重増加量（妊娠全期間）
18.5 未満	低体重(やせ)	12~15kg
18.5 以上 25.0 未満	ふつう	10~13kg
25.0 以上 30.0 未満	肥満(1度)	7~10kg
30.0 以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限5kgまでが目安)

妊娠中の体重増加の目安が
2021年度に
見直されました。

新 妊娠中の体重増加の目安

出典 厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針より2021年改訂