

Body Mass Index (BMI)

To use this table, find the appropriate height in the left-hand column. Move across to a given weight. The number at the top of the column is the BMI at the height and weight. Pounds have been rounded off.

BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
HEIGHT																																
4'10"(58")	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	225	230	235	239
4'11"(59")	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	228	233	238	243	248
5'0" (60")	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	225	236	241	246	251	256
5'1" (61")	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	249	254	259	265
5'2" (62")	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	252	257	262	268	273
5'3" (63")	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	260	265	271	277	282
5'4" (64")	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	268	274	280	285	291
5'5" (65")	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	301
5'6" (66")	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	285	291	297	304	310
5'7" (67")	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	294	300	307	313	319
5'8" (68")	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	303	309	316	322	329
5'9" (69")	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	312	318	325	332	339
5'10"(70")	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	321	328	335	342	349
5'11"(71")	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	330	337	344	351	359
6'0" (72")	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	339	347	354	361	369
6'1" (73")	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	349	356	364	371	379
6'2" (74")	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	366	374	382	389
6'3" (75")	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311	319	327	335	343	351	359	368	376	384	392	400
6'4" (76")	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320	328	336	344	353	361	369	378	386	394	403	411
6'5" (77")	160	169	177	186	194	202	211	219	228	236	241	253	261	270	278	287	295	304	312	320	329	337	346	354	363	371	379	388	396	405	413	422
6'6" (78)	164	173	182	190	199	208	216	225	234	242	251	260	268	277	286	294	303	312	320	329	338	346	355	363	372	381	389	398	407	415	424	433
6'7" (79)	169	178	186	195	204	213	222	231	238	249	257	266	275	284	293	302	311	320	328	337	346	355	364	373	382	391	399	408	417	426	435	444
6'8" (80)	173	182	191	200	209	219	228	237	246	255	264	273	282	291	300	310	319	328	337	346	355	364	373	382	391	401	410	419	428	437	446	455
6'9" (81)	177	187	196	205	215	224	233	243	252	261	271	280	289	299	308	317	327	336	345	355	364	373	383	392	401	411	420	429	439	448	457	467
6'10"(82)	182	191	201	210	220	230	239	249	258	268	277	287	297	306	316	325	335	344	354	363	373	383	392	402	411	421	430	440	450	459	469	478
6'11"(83)	186	196	206	216	225	235	245	255	265	274	284	294	304	314	323	333	343	353	363	372	382	392	402	412	421	431	441	451	461	471	480	490
7'0" (84)	191	201	211	221	231	241	251	261	271	281	291	301	311	321	331	341	351	361	371	381	391	402	412	422	432	442	452	462	472	482	492	502

NIH/National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)

Source: Evidence Report of clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults, 1998.

BMI of 25 or greater indicates OVERWEIGHT

BMI OF 30 OR GREATER INDICATES OBESITY

To calculate an adult BMI outside the range of the above chart, use one of the following formulas”:

- a) $\text{Weight in pounds} / \text{height in inches} / \text{height in inches} \times 703 = \text{BMI}$
- b) $\text{Weight in kilograms} / \text{height in meters} / \text{height in meters} \times 703 = \text{BMI}$