

第2部 身体状況及び生活習慣等の状況

1. 肥満とやせの状況

男性では、全ての年齢階級において、肥満者の割合が20年前（昭和61年）、10年前（平成8年）と比べて増加していた。

女性では、40歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少している一方で、20歳代の約2割が低体重（やせ）であった。

男女共に70歳以上において低体重（やせ）の者の割合が減少していた（図5-1）。

図5-1 肥満とやせの状況の推移（20歳以上）
〔 20年前（昭和61年）・ 10年前（平成8年）・ 平成18年 〕

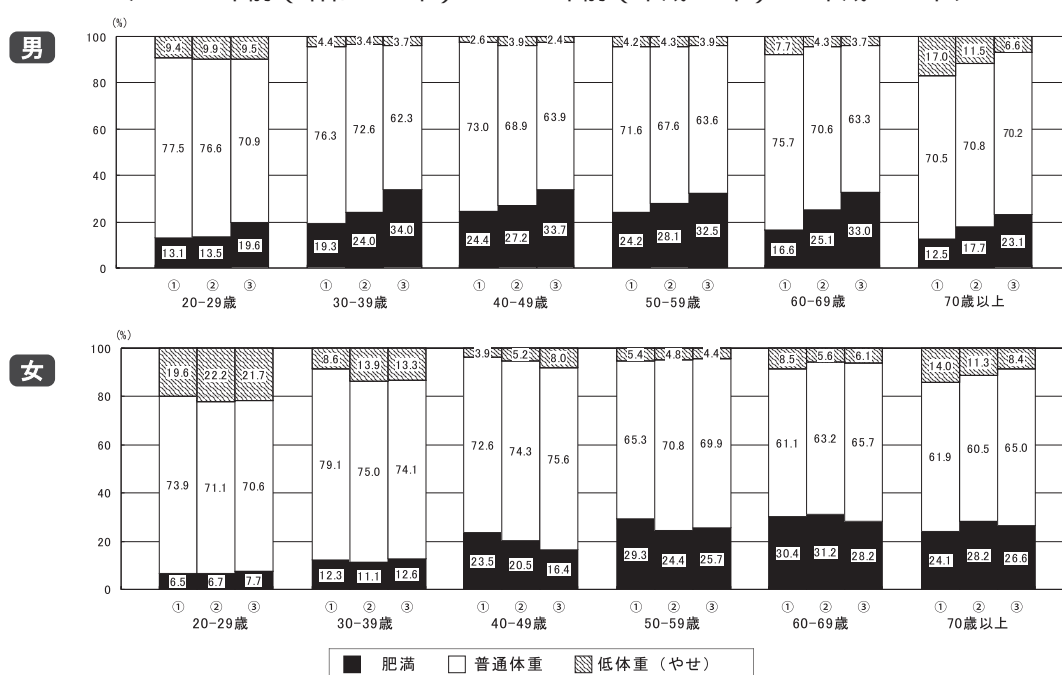
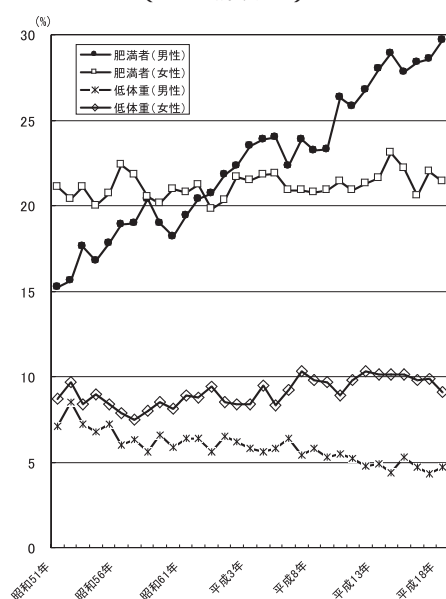


図5-2 肥満とやせの状況の推移（20歳以上）



肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定
 $BMI = \text{体重} [kg] / (\text{身長} [m])^2$ により算出
 BMI < 18.5 低体重(やせ)
 18.5 BMI < 25 普通体重(正常)
 BMI ≥ 25 肥満
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 2000年)

(参考) 表1 肥満とやせの状況の推移（20歳以上）

年次	肥満者		低体重(やせ)		年次	肥満者		低体重(やせ)	
	男性	女性	男性	女性		男性	女性	男性	女性
昭和51年	15.2	21.1	7.1	8.7	平成4年	23.9	21.8	5.6	9.5
昭和52年	15.6	20.4	8.5	9.7	平成5年	24.0	21.9	5.8	8.3
昭和53年	17.6	21.1	7.2	8.4	平成6年	22.3	20.9	6.4	9.2
昭和54年	16.8	20.0	6.8	9.0	平成7年	23.9	20.9	5.4	10.3
昭和55年	17.8	20.7	7.2	8.4	平成8年	23.2	20.8	5.8	9.8
昭和56年	18.9	22.4	6.0	7.9	平成9年	23.3	20.9	5.3	9.7
昭和57年	19.0	21.8	6.3	7.5	平成10年	26.3	21.4	5.5	8.9
昭和58年	20.4	20.5	5.6	8.0	平成11年	25.8	20.9	5.2	9.8
昭和59年	19.0	20.1	6.6	8.5	平成12年	26.8	21.3	4.8	10.3
昭和60年	18.2	21.0	5.9	8.1	平成13年	28.0	21.6	4.9	10.1
昭和61年	19.4	20.8	6.4	8.9	平成14年	28.9	23.1	4.4	10.1
昭和62年	20.4	21.2	6.4	8.8	平成15年	27.8	22.2	5.3	10.1
昭和63年	20.7	19.8	5.6	9.4	平成16年	28.4	20.6	4.7	9.8
平成元年	21.8	20.3	6.5	8.5	平成17年	28.6	22.0	4.3	9.9
平成2年	22.3	21.7	6.2	8.4	平成18年	29.7	21.4	4.7	9.1
平成3年	23.5	21.5	5.8	8.4					

2.1 週間の運動時間

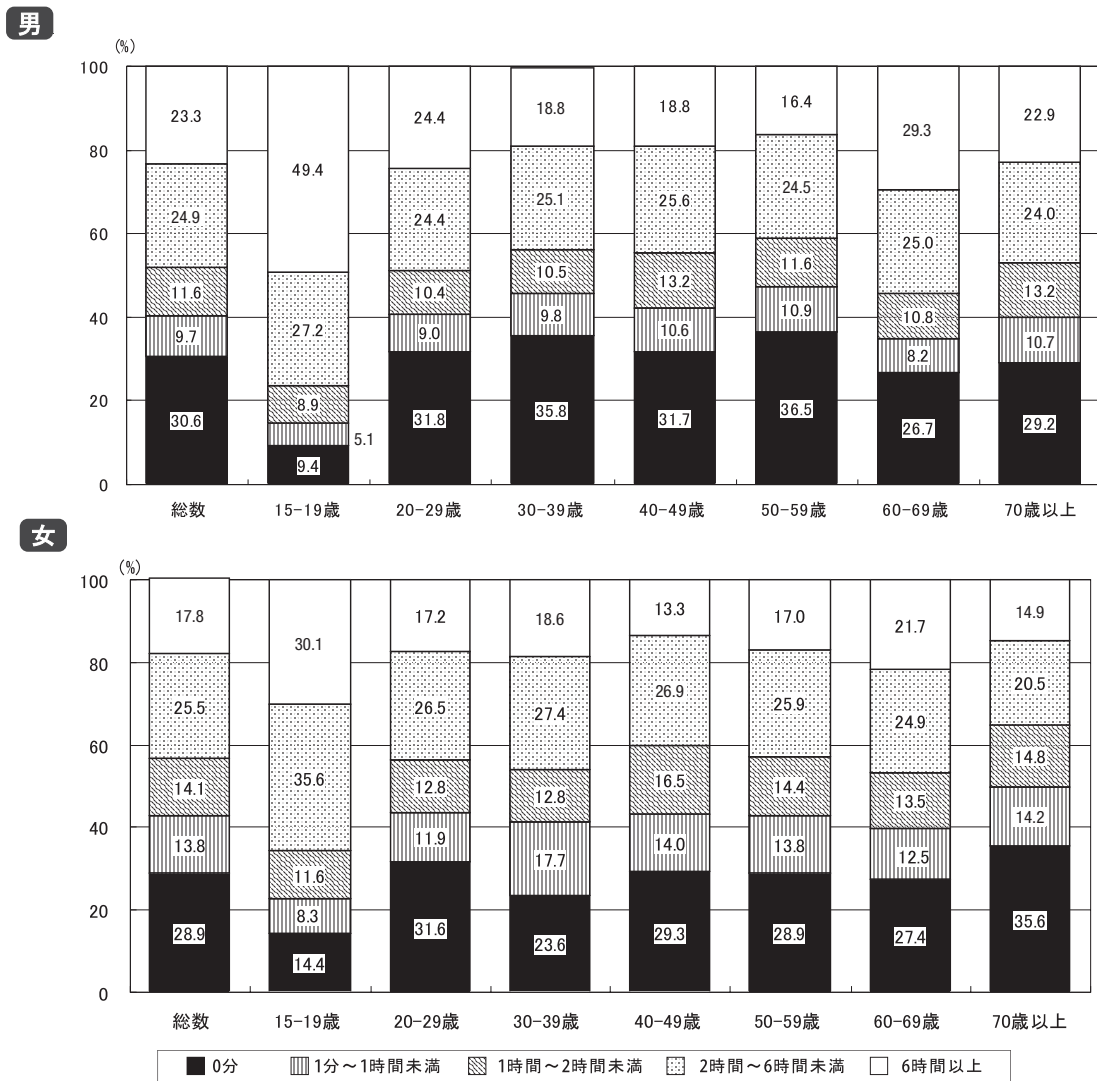
1週間の運動時間で、全く行わない者（0分の者）の割合は、男女共に20～50歳代で約3割であった（図6-1）。

強度別1週間の運動時間で、強い運動・やや強い運動を全く行わない者（0分の者）は、男女共に約8割であった（図6-2）。年齢階級別にみると、1時間以上の者の割合は、男女共に15～19歳が他の年齢階級に比べ最も高く、年齢とともに低くなる傾向であった。

また、軽い運動・非常に軽い運動を全く行わない者（0分の者）の割合は男性約6割，女性約5割であった（図6-3）。

図6-1 1週間の運動時間

（まとめ： 強い運動・ やや強い運動・ 軽い運動・ 非常に軽い運動）



強い運動の例：

ジョギング、エアロビクス、サッカー、テニス、スキー、スケート、水泳、登山、柔道、空手、その他の強い運動

やや強い運動の例：

ウォーキング（速歩）、ジャズダンス、バスケットボール、水泳（ゆっくり）、水中運動（アクアビクスなど）、太極拳、卓球、ソフトボール、野球、ウェイトトレーニング（高強度）、ゴルフ（カートを使わない）、その他のやや強い運動

軽い運動の例：

ウォーキング（通常の歩行速度）、ボーリング、フリスビー、体操（ラジオ体操など）、ゴルフ（カートを使う）、ウェイトトレーニング（軽・中等度）、その他の軽い運動

非常に軽い運動の例：

散歩（ゆっくりした歩行）、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール、ゲートボール、その他の非常に軽い運動

図 6-2 1週間の運動時間（強い運動・やや強い運動）

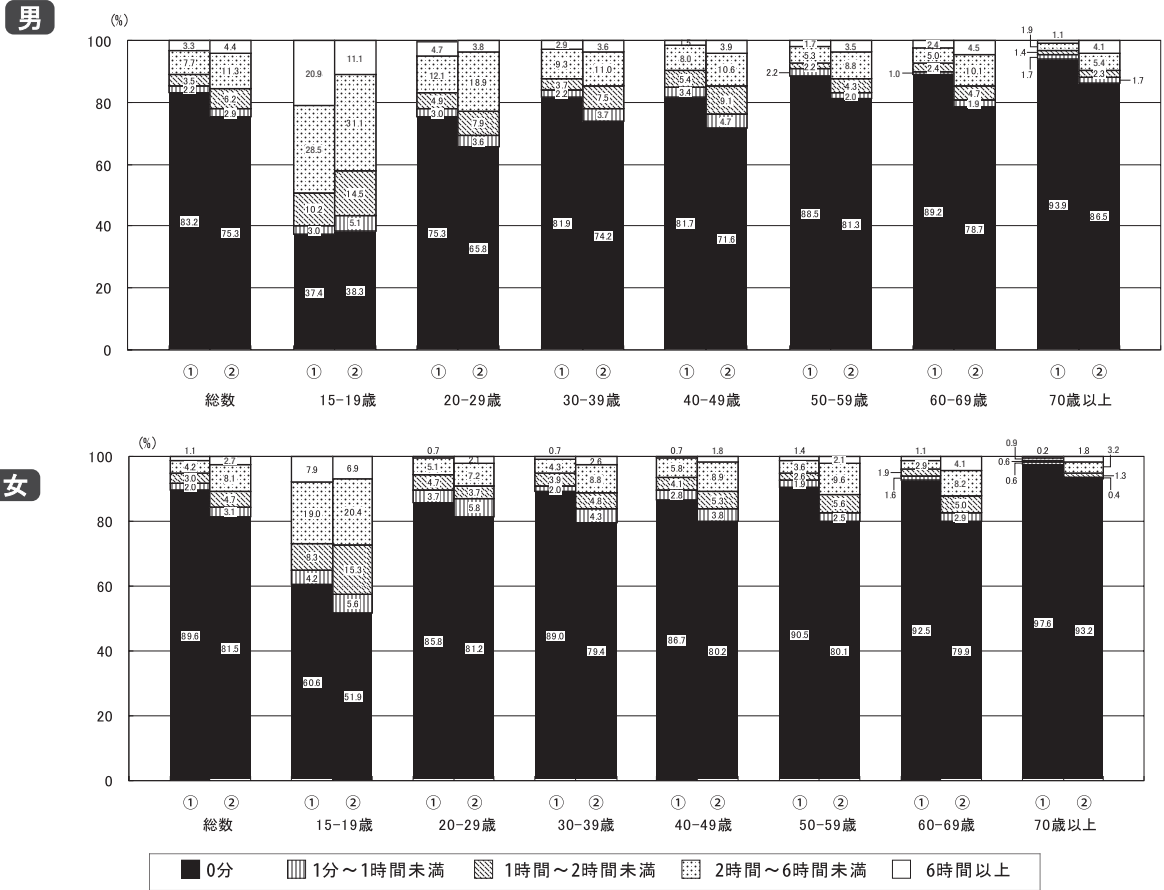
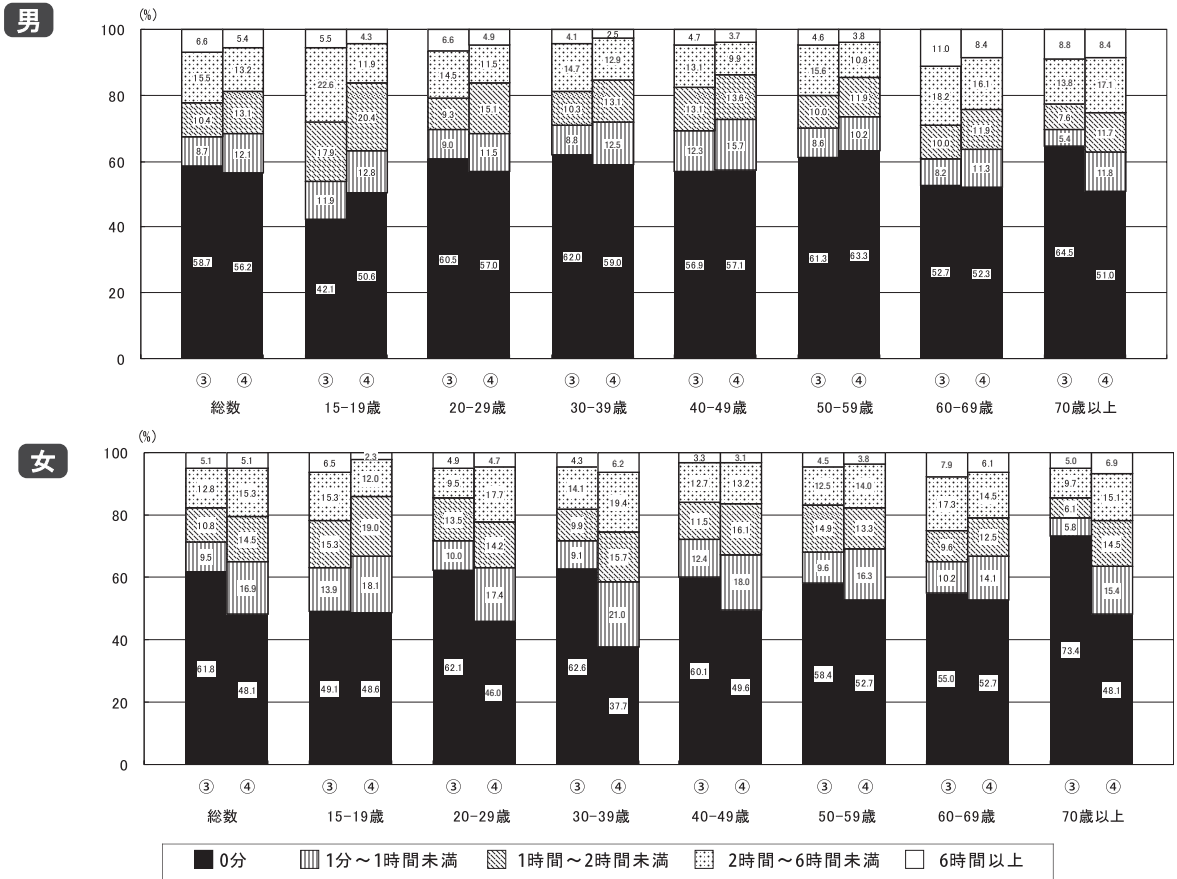


図 6-3 1週間の運動時間（軽い運動・非常に軽い運動）

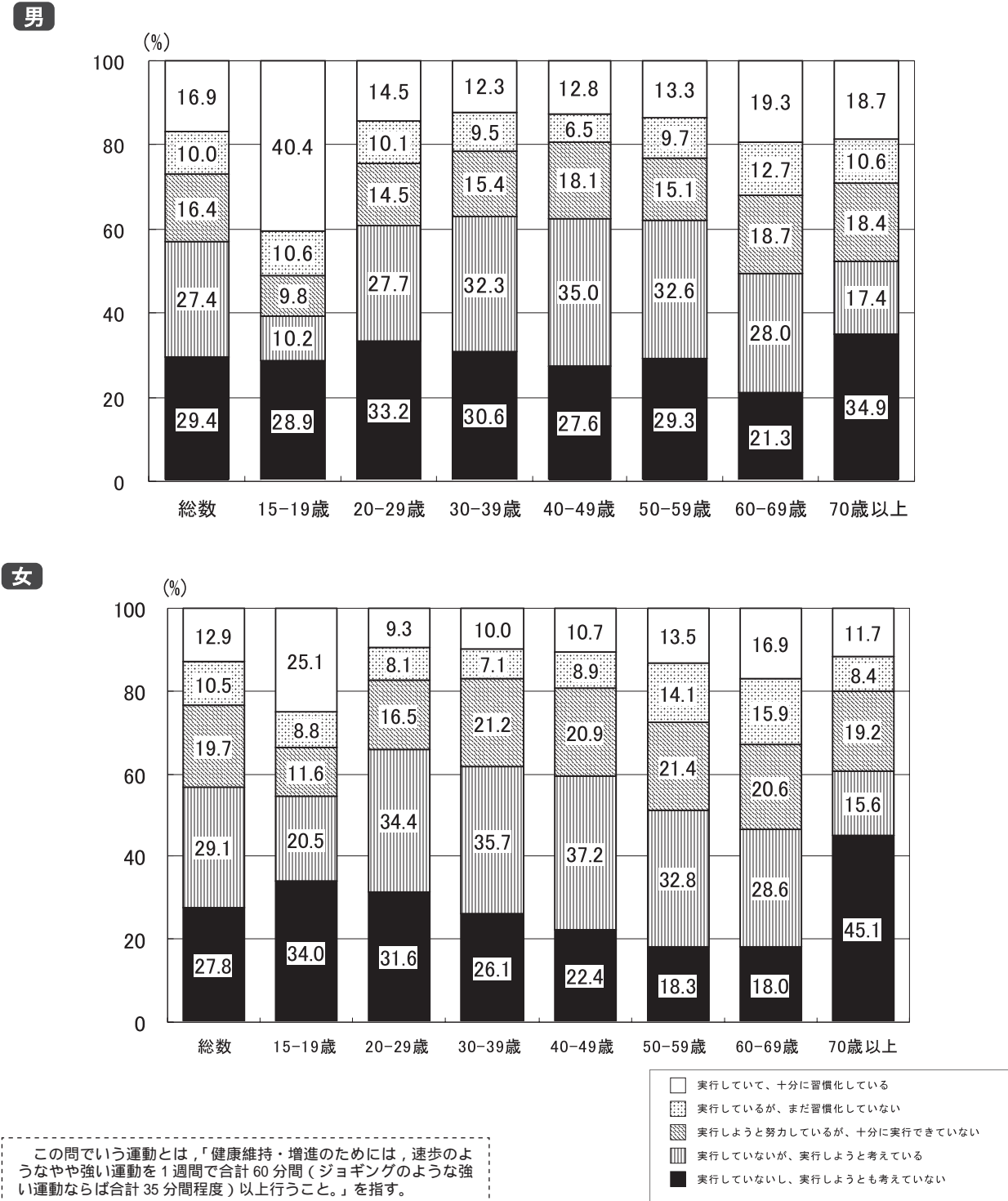


3. 運動に関する意識

運動に対する意識では、「実行していて、十分に習慣化している」者の比率は、男女共に15～19歳が他の年齢に比べて最も高く、男性40.4%、女性25.1%であった。

一方、男性の20～39歳及び70歳以上と、女性の15～29歳及び70歳以上では、「実行していないし、実行しようとも考えていない」者が30%以上であった。

図7 運動に関する意識



4. 運動習慣者

運動習慣者の比率は、男女共に約30%であり、男性では30歳代が最も低く17.5%、女性では20歳代が最も低く17.1%であった。

図8 運動習慣者の比率

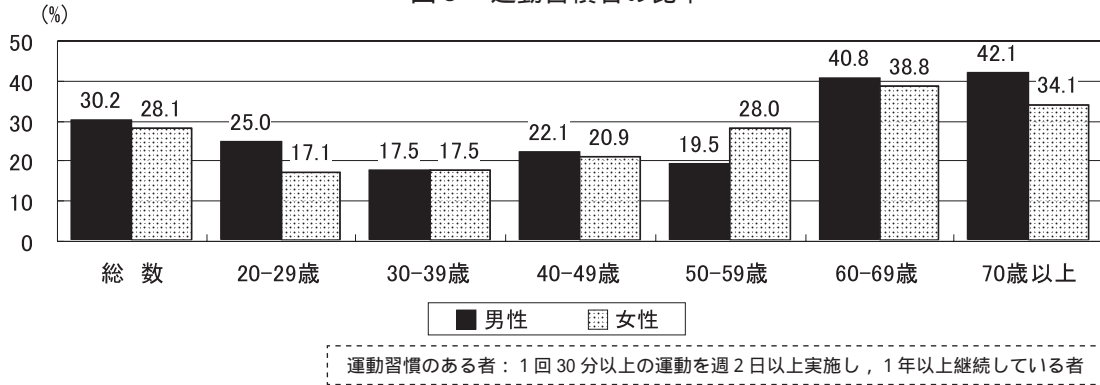
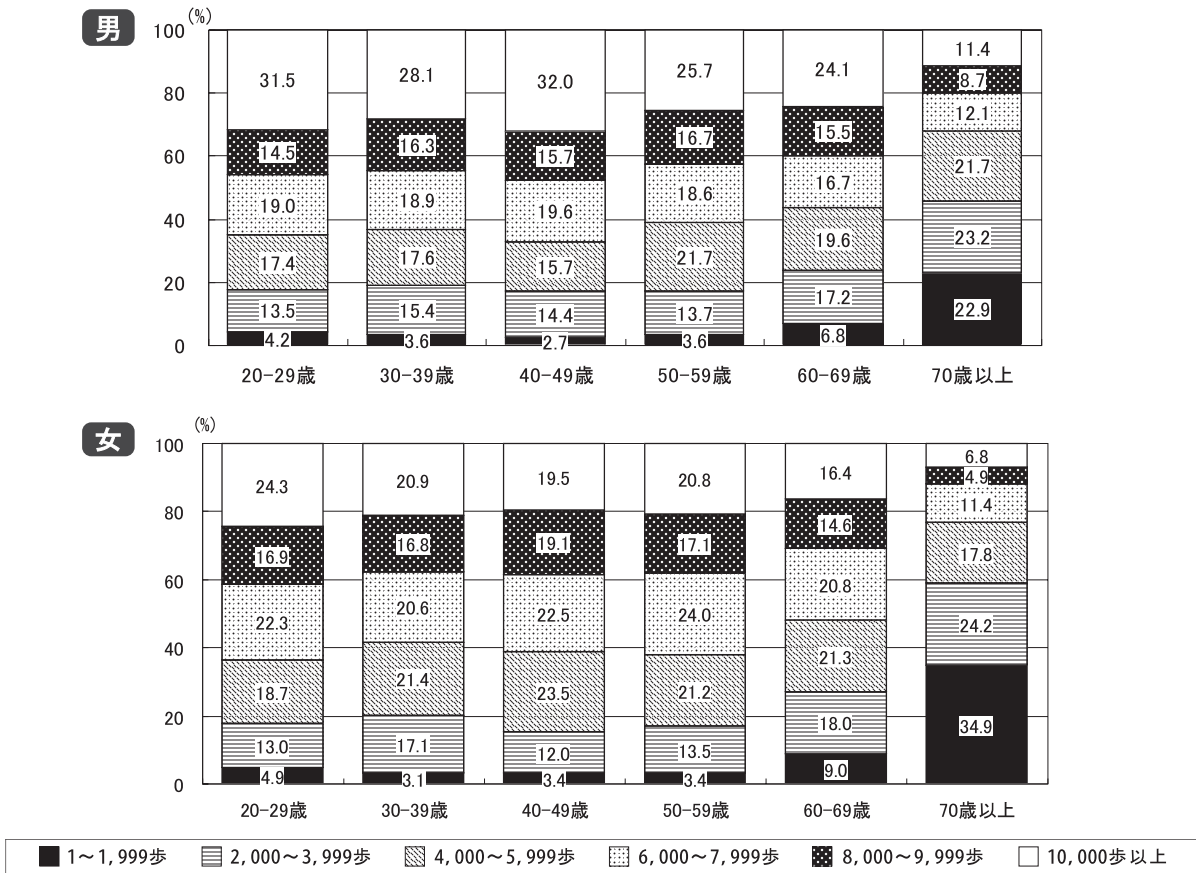
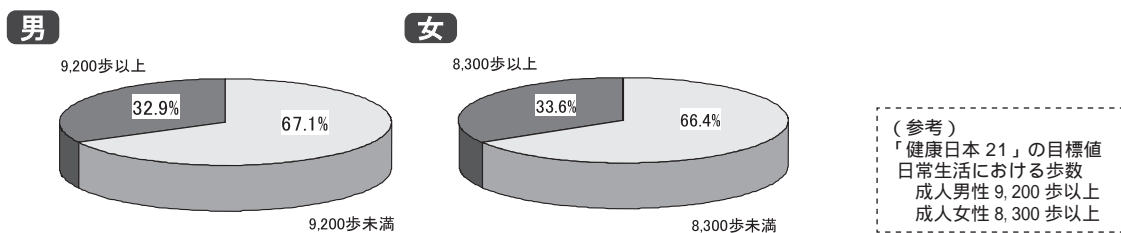


図9-1 歩行数の分布（20歳以上）



(参考) 図9-2 歩行数の分布（20歳以上）



5. 1日の生活活動

1日の生活活動は、平日では、強い生活活動が1時間以上の者の比率は、男女共に年齢が高くなるほど低くなる傾向(図10-1, 10-2)

図10-1 平日の生活活動(強い生活活動・やや強い生活活動・軽い生活活動)

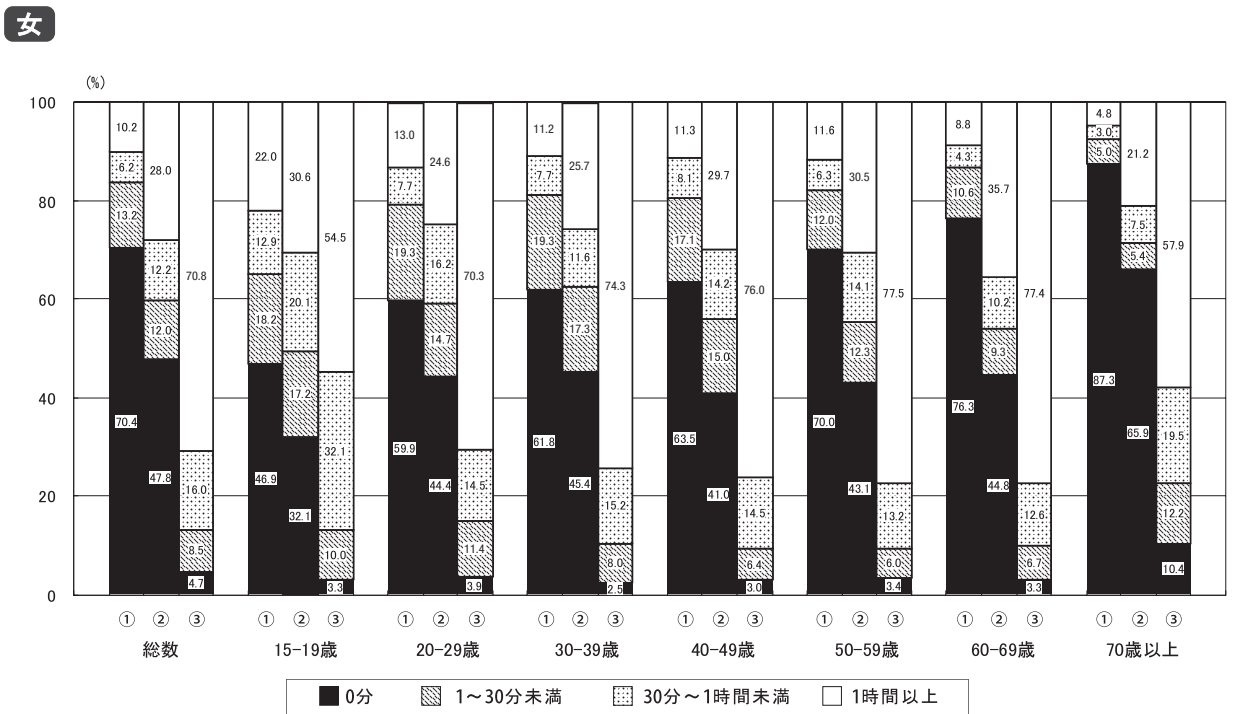
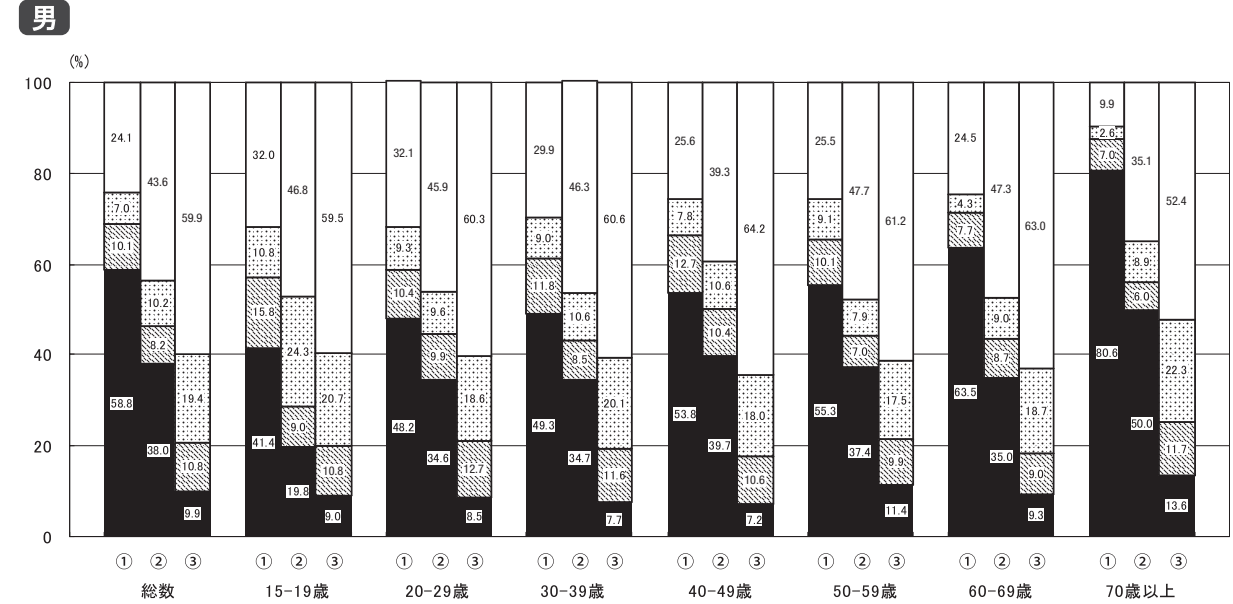
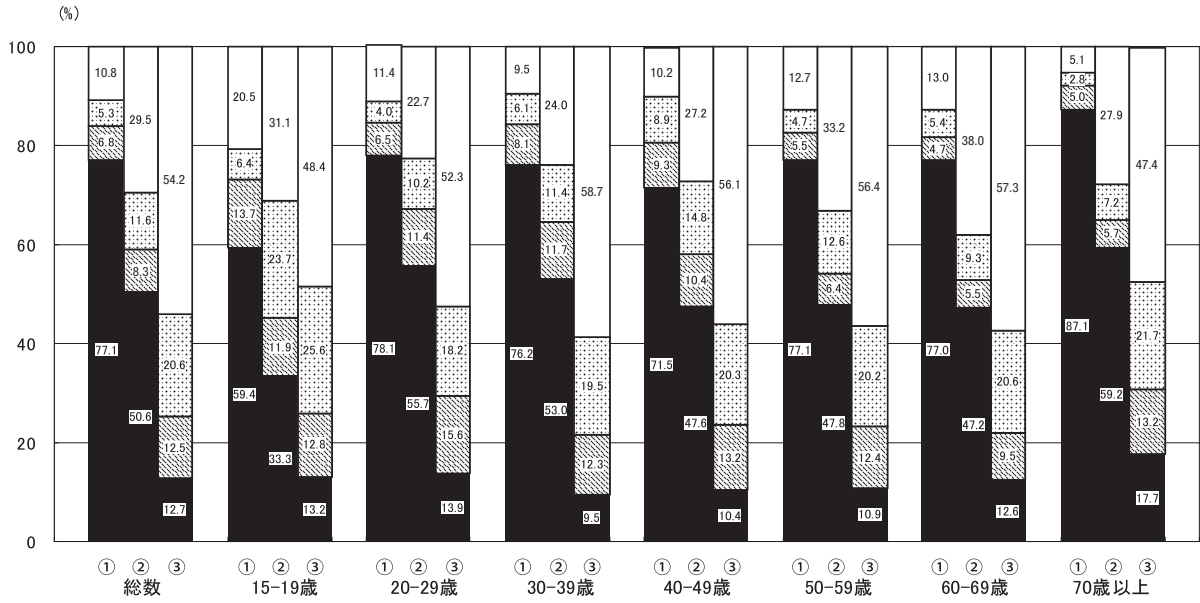
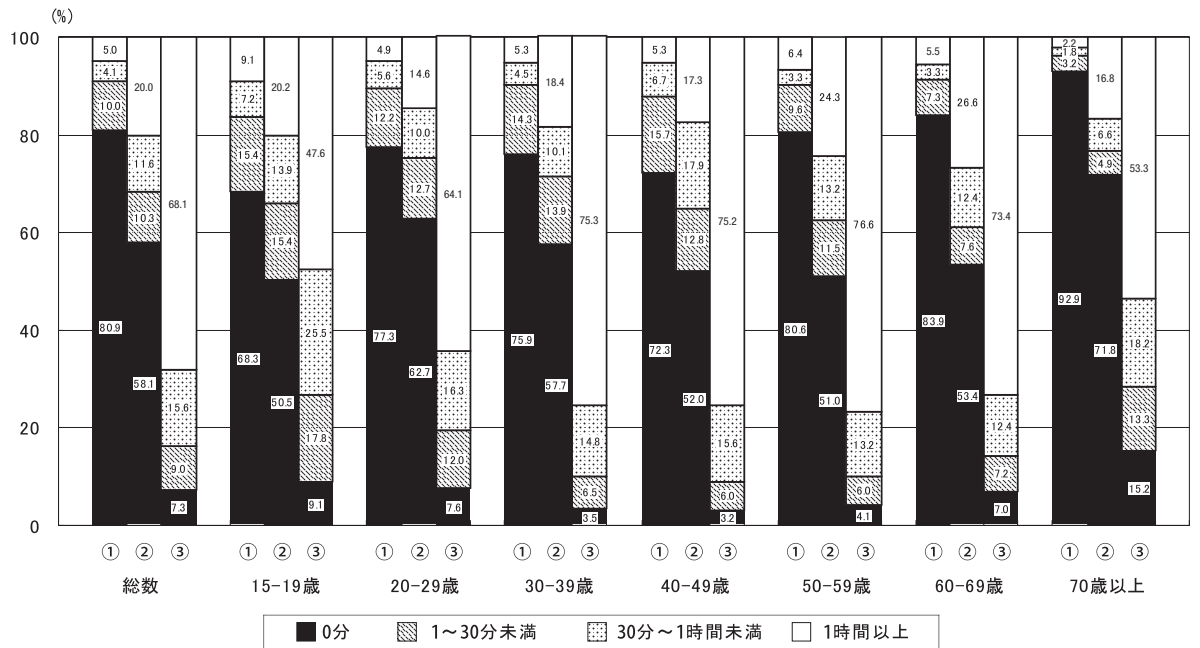


図 10-2 休日の生活活動（強い生活活動・ やや強い生活活動・ 軽い生活活動）

男



女



■ 0分 ▨ 1~30分未満 ▩ 30分~1時間未満 □ 1時間以上

生活活動の強さ	「強い生活活動」	「やや強い生活活動」	「軽い生活活動」
強さの目安	「ジョギング」程度 強い農作業, 強い工事現場の仕事	「速歩」程度 農作業, 工事現場の仕事	「普通歩行」程度 軽く体を動かす仕事
生活活動例	<ul style="list-style-type: none"> 重い荷物を運ぶ 荷物を上の階へ運ぶ 階段を上る シャベルを使った作業 干草をまとめる 納屋の掃除 その他の強い生活活動 	<ul style="list-style-type: none"> 自転車での移動 (レジャー, 通勤, 娯楽など) 軽い荷物の運搬 庭仕事 家具の移動 家畜に餌を与える 重機の運転 その他のやや強い生活活動 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活(通勤・通学・買い物など)での普通の速さの歩行 床掃除 掃除機かけ 車の荷物の積み下ろし 洗車 犬の散歩 階段を降りる その他の軽い生活活動

6. 日常生活で体を動かすことに関する意識

日常生活で体を動かすことを、「実行していない」者は、男性の20～50歳代、女性の20～40歳代で4割以上。

日常生活で体を動かすことに関する意識では、「実行していて、十分に習慣化している」者の比率は、男性では15～19歳が他の年齢に比べて高く51.5%、女性は60～69歳が他の年齢に比べて高く38.1%であった。

図 11 日常生活で体を動かすことに関する意識

