

## Ⅱ 結果の概要

### 第1部 重点項目

#### 第1章 体型や食事の実践等に関する状況

##### 1. 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性28.6%、女性20.6%であり、男性では、40歳代（35.9%）が最も多く、次いで50歳代（32.4%）の順である。平成12年以降の年次推移をみると、男性の20～60歳代では、肥満者の割合の増加傾向がそれ以前の5年間に比べ鈍化している。また、女性の40～60歳代では、肥満者の割合が減少している。

一方、やせの者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性4.3%、女性10.8%であり、女性では、20歳代（22.5%）及び30歳代（16.8%）でその割合が高い。年次推移をみると、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。

図1-1 肥満者の割合

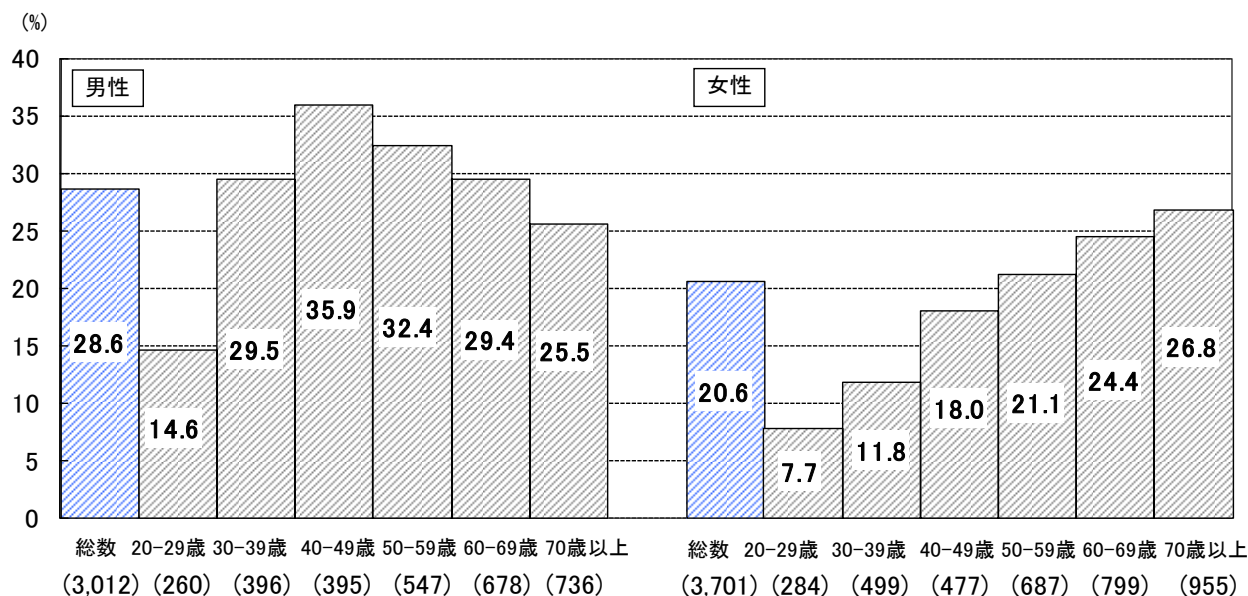
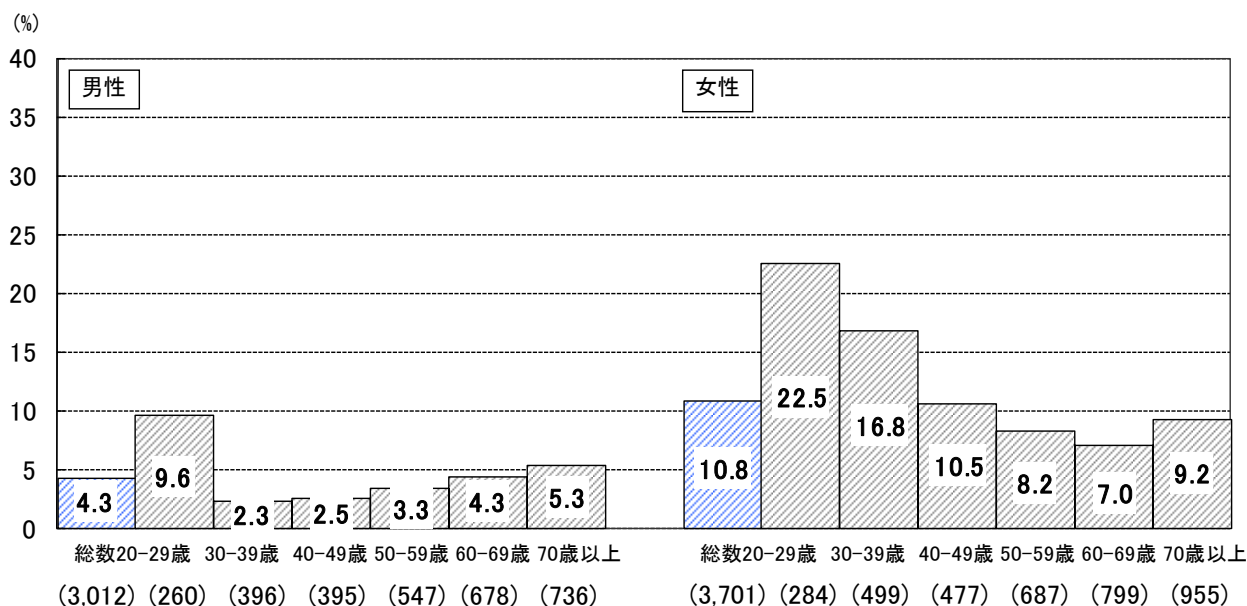


図1-2 やせの者の割合



※肥満度：BMI(Body Mass Index)を用いて判定  
 $BMI = \text{体重}[\text{kg}] / (\text{身長}[\text{m}]^2)$ により算出  
 BMI $<$ 18.5 低体重(やせ)  
 $18.5 \leq$  BMI $<$ 25 普通体重(正常)  
 BMI $\geq$ 25 肥満

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

図1-3 肥満者及びやせの者の割合（平成7年～20年の年次推移）  
 —「健康日本21」における肥満及びやせに関する目標値の状況について—

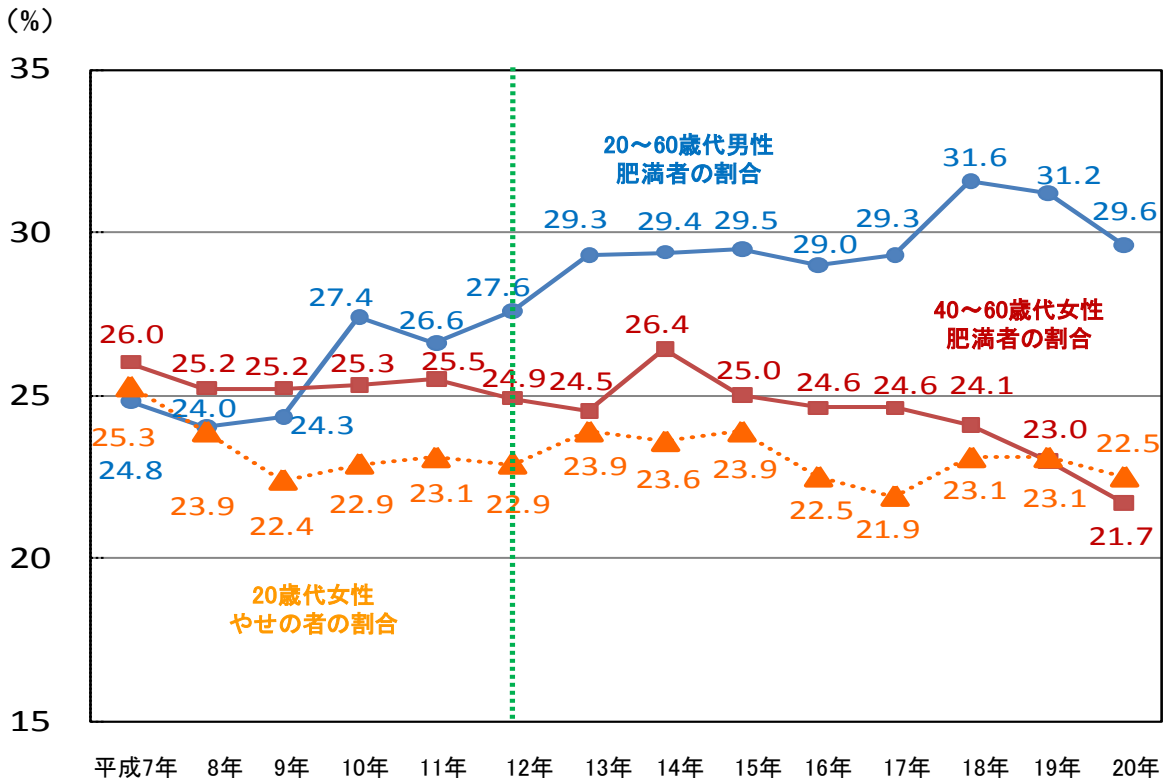


表1 肥満及びやせの者の割合の年次推移（対象者数、割合）

肥満者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
男性 20-60歳代	人	3,692	3,653	3,493	3,695	3,030	3,210	3,030	2,791	2,701	2,217	2,060	2,272	2,305	2,276
	%	24.8	24.0	24.3	27.4	26.6	27.6	29.3	29.4	29.5	29.0	29.3	31.6	31.2	29.6
女性 40-60歳代	人	2,835	2,889	2,770	2,896	2,475	2,526	2,507	2,326	2,276	1,867	1,796	1,886	1,902	1,963
	%	26.0	25.2	25.2	25.3	25.5	24.9	24.5	26.4	25.0	24.6	24.6	24.1	23.0	21.7

やせの者の割合		平成7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
女性 20歳代	人	744	743	750	641	641	538	530	435	431	350	288	323	290	284
	%	25.3	23.9	22.4	22.9	23.1	22.9	23.9	23.6	23.9	22.5	21.9	23.1	23.1	22.5

※図1-3、表1のやせの者の割合(女性:20歳代)の年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。  
 移動平均：グラフ上の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果の前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。

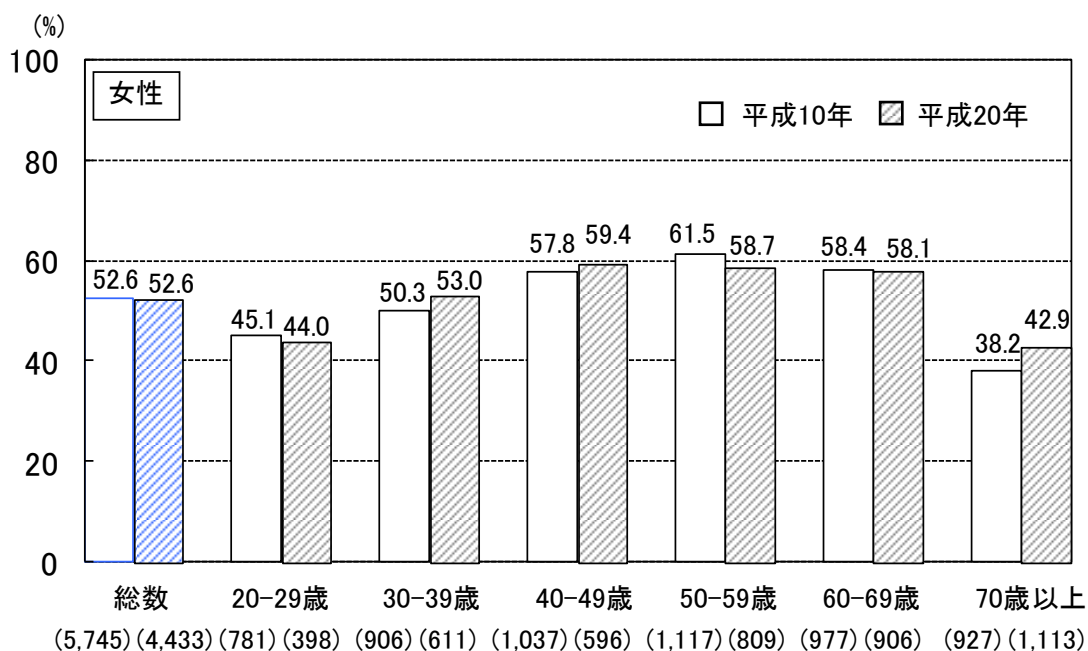
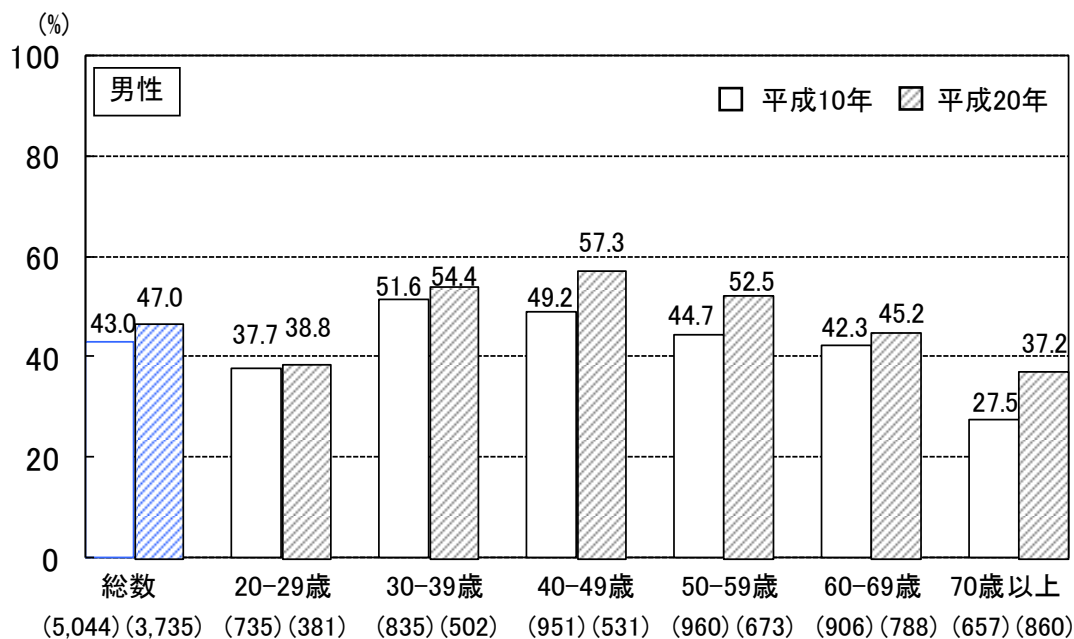
(参考) 「健康日本21」の目標  
 成人の肥満者(BMI $\geq$ 25)の減少  
 目標値: 20-60歳代男性 15%以下  
 40-60歳代女性 20%以下  
 20歳代女性のやせの者(BMI $<$ 18.5)の減少  
 目標値: 15%以下

## 2. 体型の自己評価

「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合は、男性47.0%、女性52.6%である。

また、「太っている」、「少し太っている」と思う理由として、男女とも「過去の自分と比べて」が最も多く、次いで「身長や体重、体脂肪などから判断」の順であるが、女性の20歳代では「他人と比べて」が最も多い。

図2 「太っている」、「少し太っている」と思う者の割合（平成10年と20年との比較）



※「あなたは太っていると思いますか。やせていると思いますか」との問に対し、「太っている」、「少し太っている」と回答した者の割合

表2 「太っている」、「少し太っている」と思う理由

(%)

理由		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
男性	過去の自分と比べて	44.0	49.3	53.1	49.7	47.9	41.6	26.6
	他人と比べて	19.6	31.8	20.5	22.4	16.4	15.2	18.8
	家族や友人に言われて	20.5	24.3	24.5	25.3	19.3	17.1	15.9
	健康診断や病院で指摘	29.0	14.2	21.6	38.2	32.9	30.3	27.8
	身長や体重、体脂肪 などから判断	36.1	31.1	32.2	36.8	39.1	38.5	35.0
	なんとなく	9.4	16.9	9.9	8.2	7.1	7.0	11.9
	その他	1.9	0.0	3.3	1.6	1.4	2.8	1.6
女性	過去の自分と比べて	47.2	34.9	55.9	59.3	51.2	43.2	37.4
	他人と比べて	29.9	45.7	42.9	33.9	25.9	24.1	22.6
	家族や友人に言われて	16.6	18.9	22.5	21.8	17.9	11.6	12.1
	健康診断や病院で指摘	20.2	6.9	11.4	19.2	26.3	23.2	22.2
	身長や体重、体脂肪 などから判断	38.6	37.7	34.6	46.6	43.2	43.2	25.9
	なんとなく	10.8	16.0	11.4	8.5	7.2	11.6	13.2
	その他	3.0	3.4	5.2	2.8	4.0	1.5	2.3

### 3. 本人が理想と思っている体型(理想のBMI)

平成10年に比べ、男性では、70歳以上で実測によるBMIと理想のBMIがともに増加しており、一方、女性では、40～60歳代で実測によるBMIと理想のBMIがともに減少している。

また、実測によるBMIで最も低いのが20歳代女性（20.7）、次いで30歳代女性（21.3）の順で、同様に理想のBMIが最も低いのが20歳代女性（19.0）、次いで30歳代女性（19.6）の順である。

図3-1 BMIの平均値（平成10年と20年との比較）

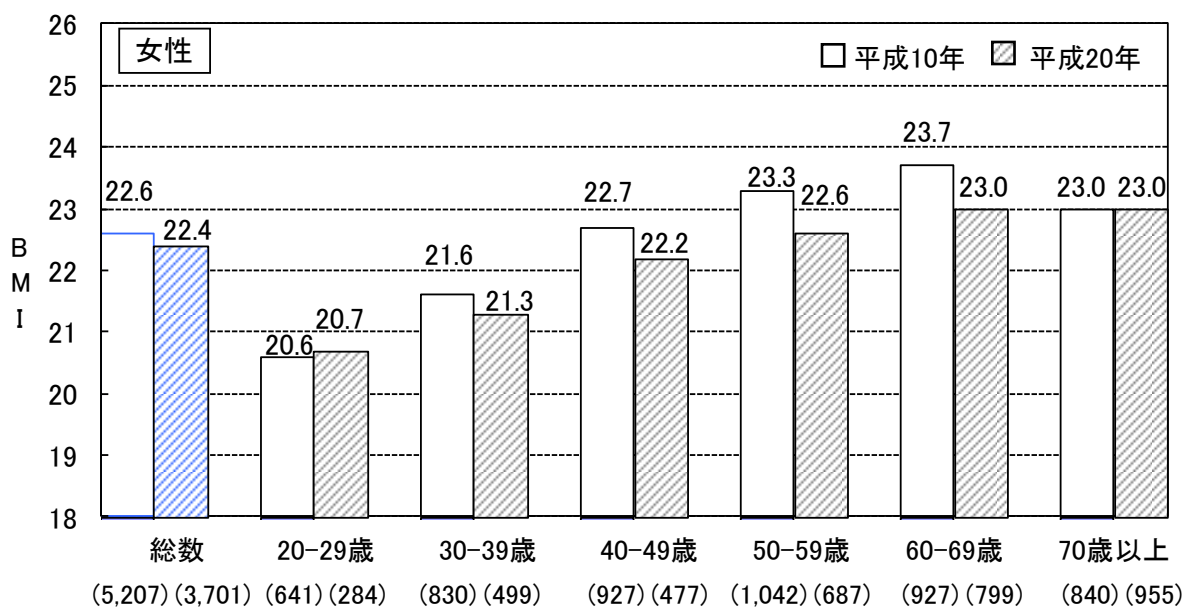
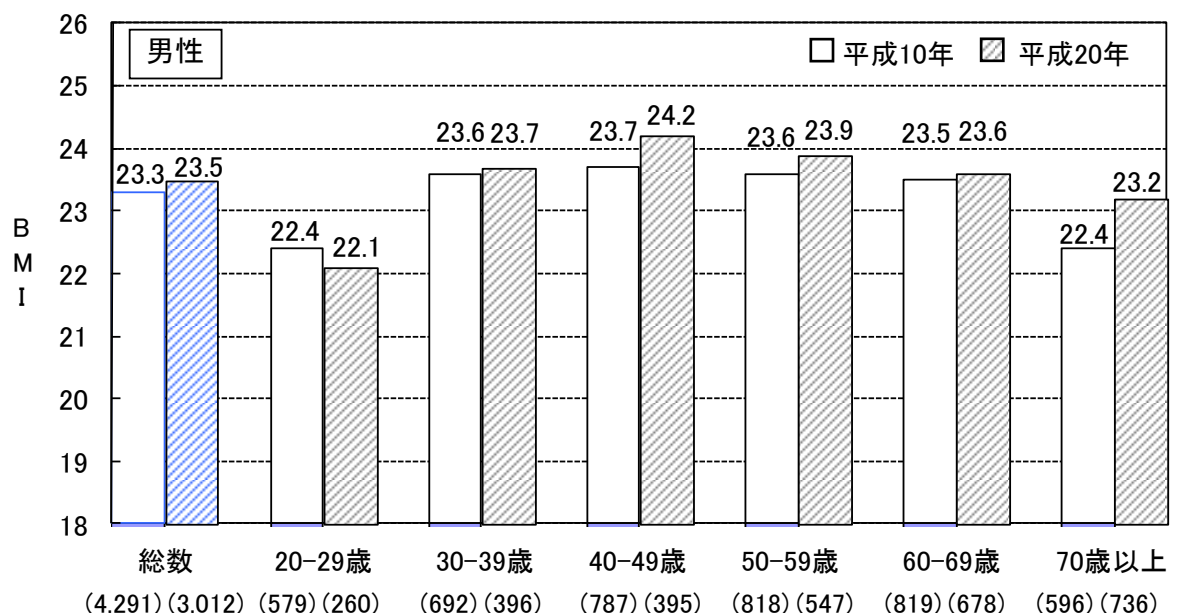
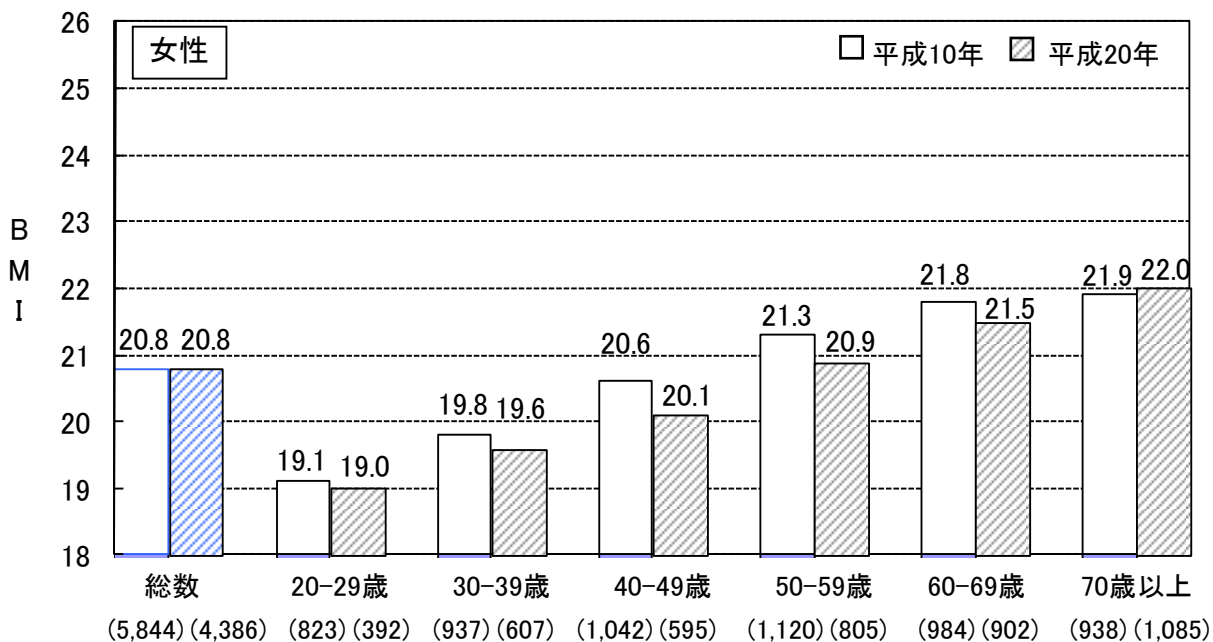
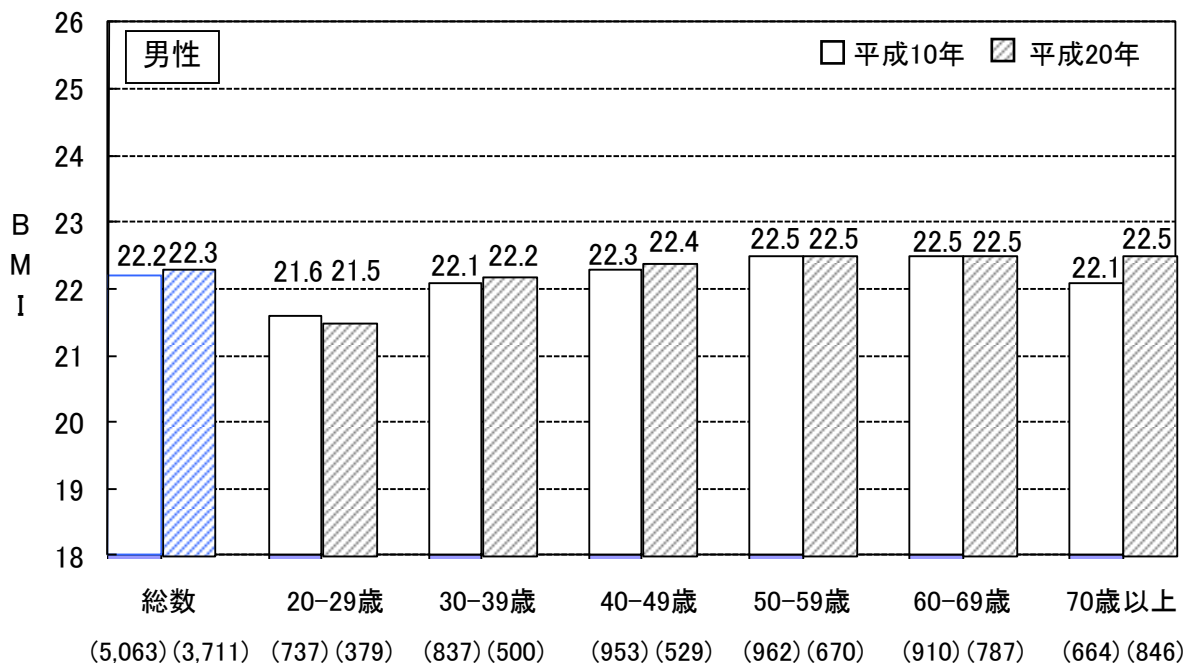


図3-2 理想のBMIの平均値（平成10年と20年との比較）



※「あなたの身長で、あなたが理想と考える体重はどのくらいですか」との問に対し、現在の身長（自己申告）と理想の体重を回答した結果からBMI（3頁参照）を算出（BMI22が標準）

#### 4. 体重を減らすための食事・運動の実践

体重を減らそうとする者の割合は、男性で40.5%、女性で51.6%である。  
 また、体型別に見ると、肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。  
 一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。

図4-1 体重を減らそうとする者の割合

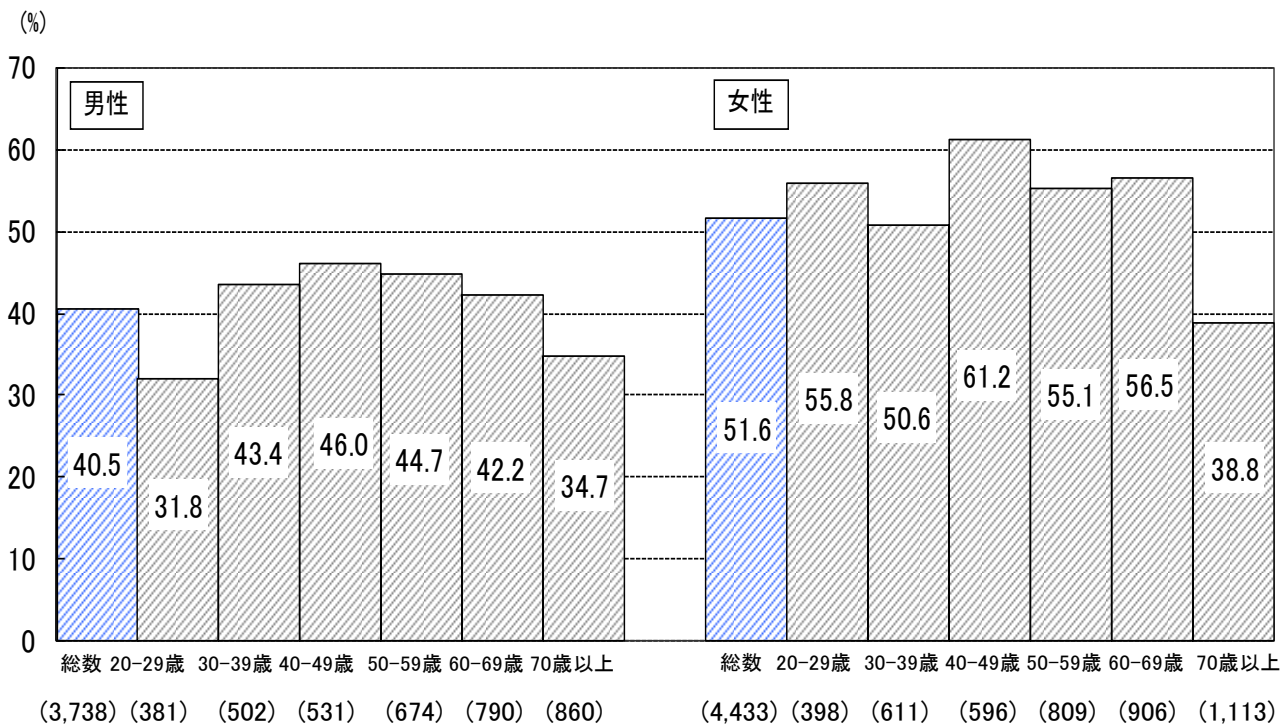
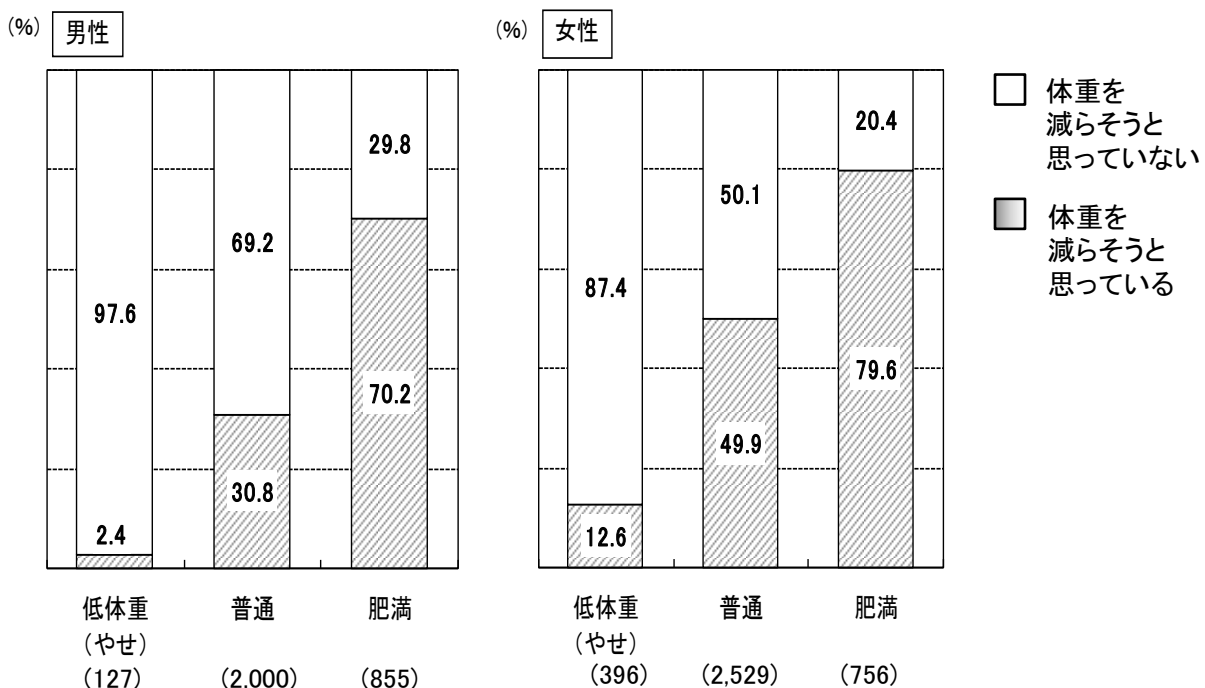


図4-2 体型別 体重を減らそうとする者の割合 (20歳以上)



体重を減らすために食事面で行っていることとしては、男性では、「食事の量を調整している」者の割合が49.3%と最も多い。女性では、「夜遅い時間の食事を控えている」（49.6%）が最も多く、次いで「お菓子や甘い飲み物の量を調整している」（47.5%）、「食事の量を調整している」（46.2%）の順である。

また、運動面で行っていることとして、男女ともに「日常生活で体を動かすようにしている」が最も多い。

表3-1 体重を減らすために食事面で行っていること（20歳以上）

	男性(1,515人)		女性(2,286人)	
	人	%	人	%
食事の量を調整している	747	49.3	1,055	46.2
お菓子や甘い飲み物の量を調整している	514	33.9	1,085	47.5
バランスのとれた食生活を心がける	459	30.3	927	40.6
夜遅い時間の食事を控えている	477	31.5	1,133	49.6
飲酒量を調整している	335	22.1	153	6.7
健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている	107	7.1	256	11.2
食事面では何もしていない	205	13.5	176	7.7

（複数回答）

表3-2 体重を減らすために運動面で行っていること（20歳以上）

	男性(1,515人)		女性(2,288人)	
	人	%	人	%
日常生活で体を動かすようにしている	720	47.5	1,271	55.6
運動を行っている	586	38.7	657	28.7
運動面では何もしていない	429	28.3	633	27.7

（複数回答）