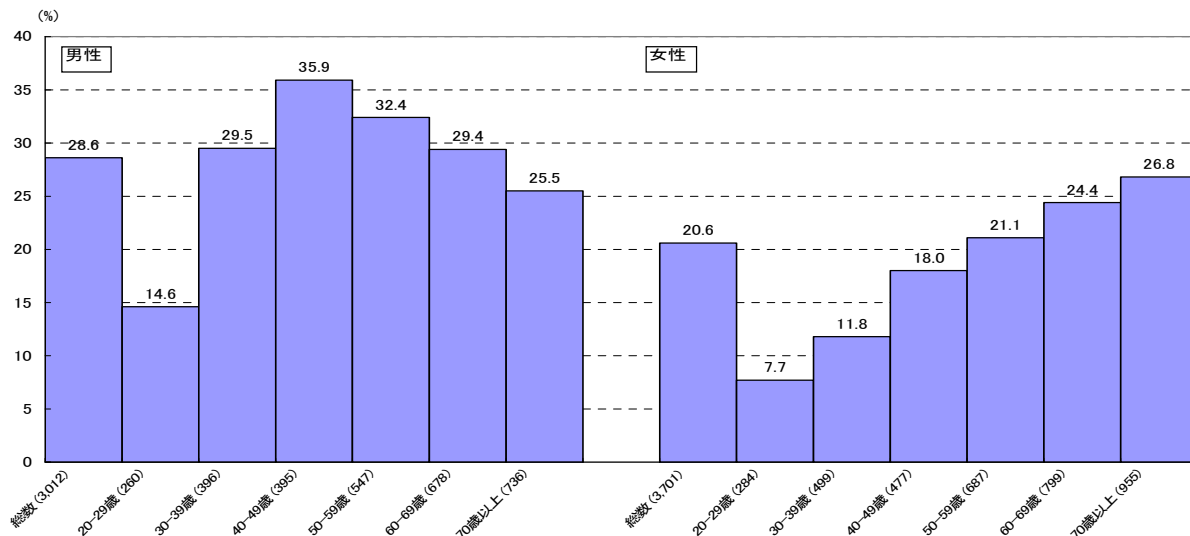


1) 肥満及びやせの状況

- 肥満者 (BMI ≥ 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%) の順でした。

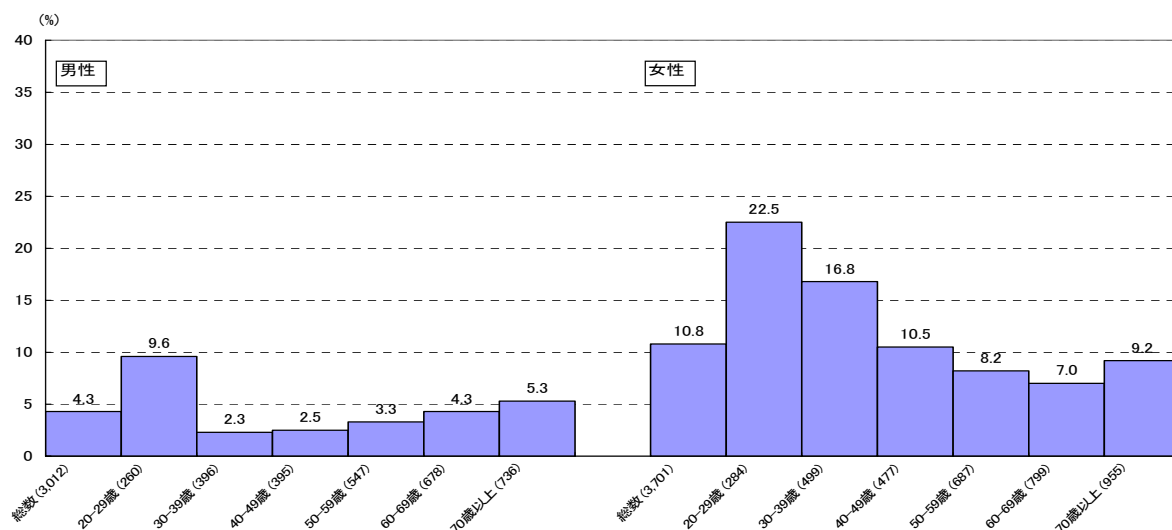
図 1-1 肥満者の割合



※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定 BMI = 体重[kg] / (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)

- 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%) でその割合が高いことがわかります。

図 1-2 やせの者の割合

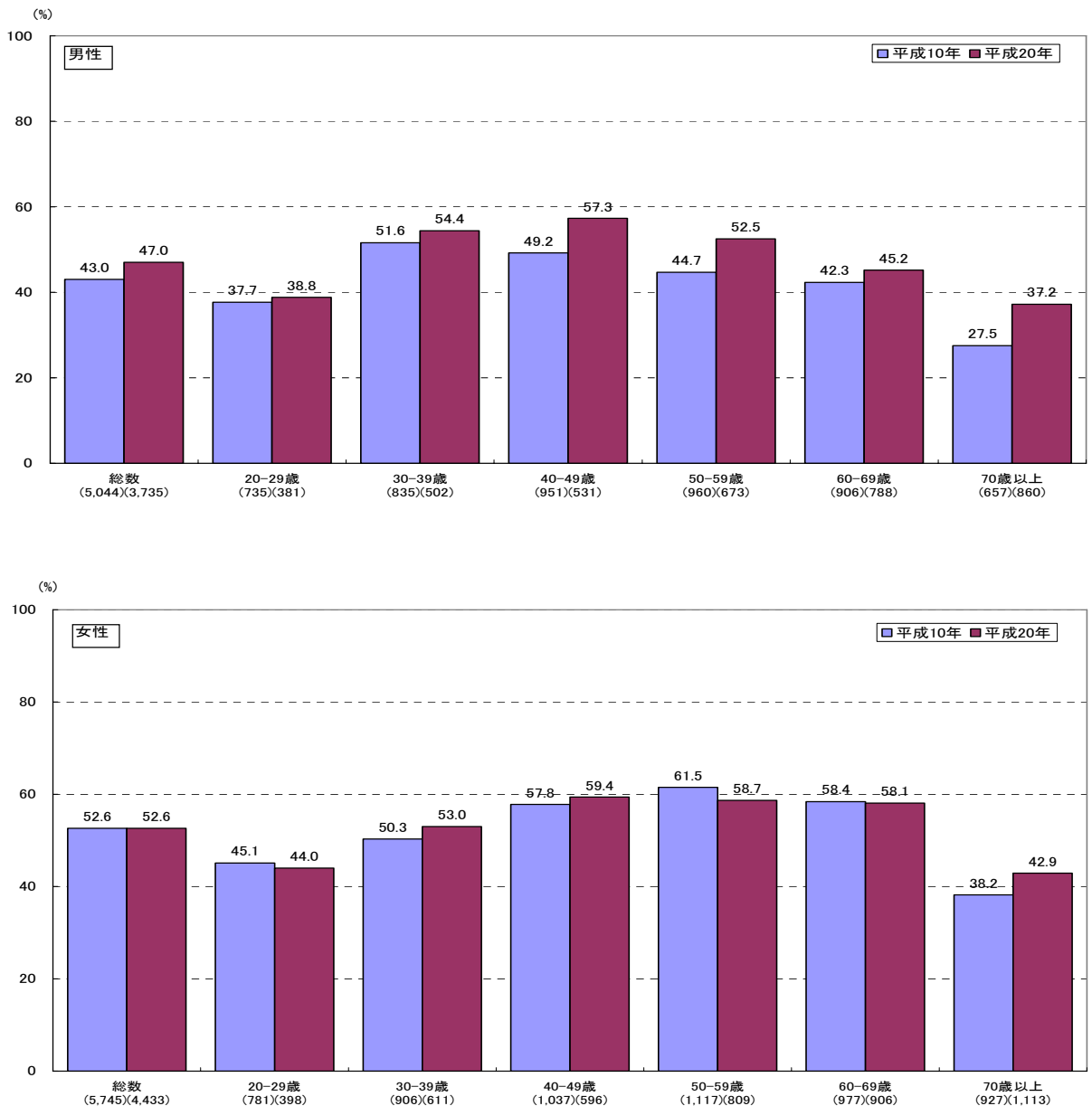


※肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定 BMI = 体重[kg] / (身長[m])²により算出
 BMI < 18.5 低体重 (やせ)、18.5 ≤ BMI < 25 普通体重 (正常)、BMI ≥ 25 肥満
 (日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年)

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%でした。
- 「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」が最も多くなっています。

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

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、女性では、40～60歳代で実測によるBMIと理想のBMIがともに減少しました。
- 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)の順でした。

図3-1 実測のBMIの平均値(平成10年と20年との比較)

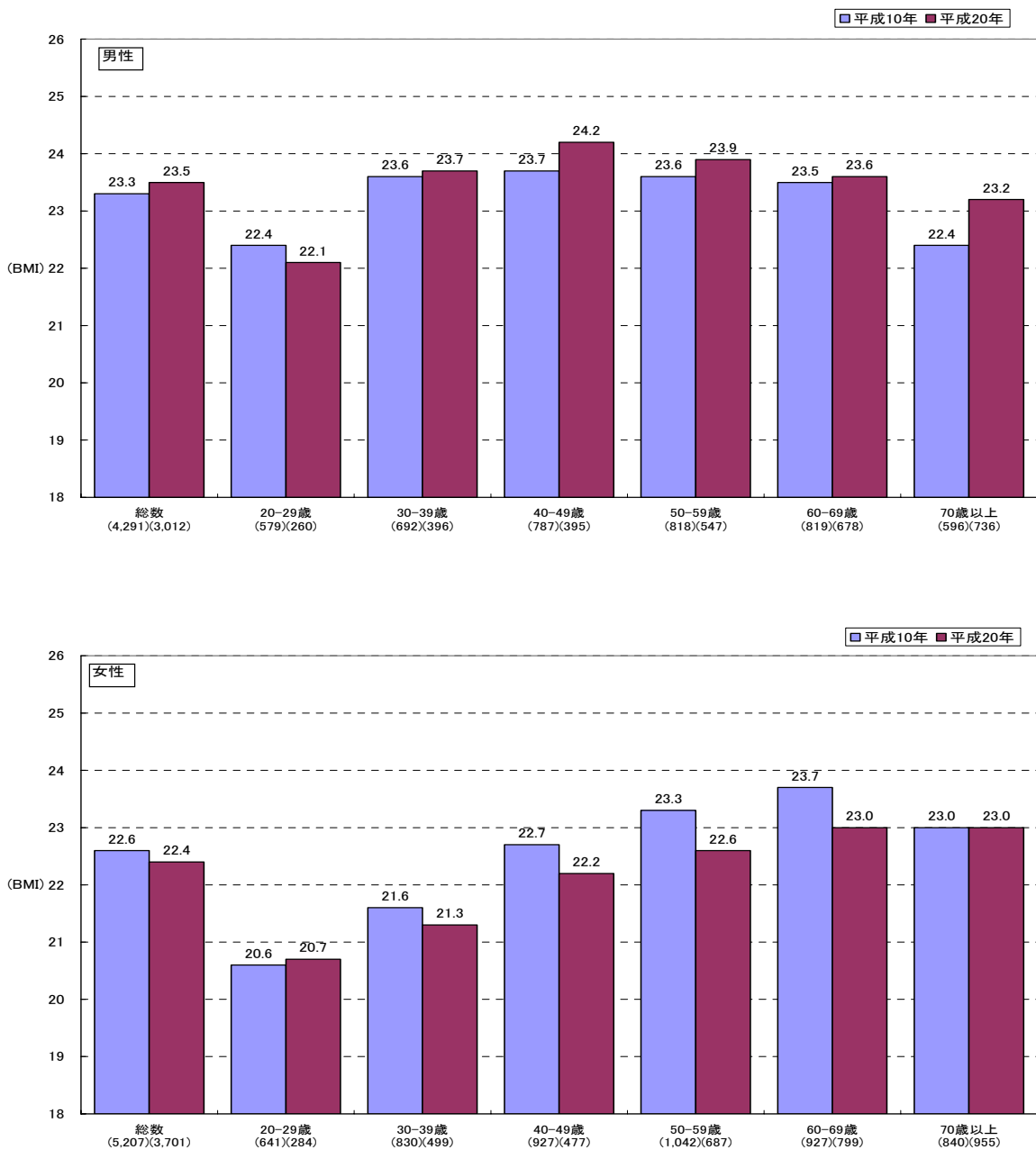
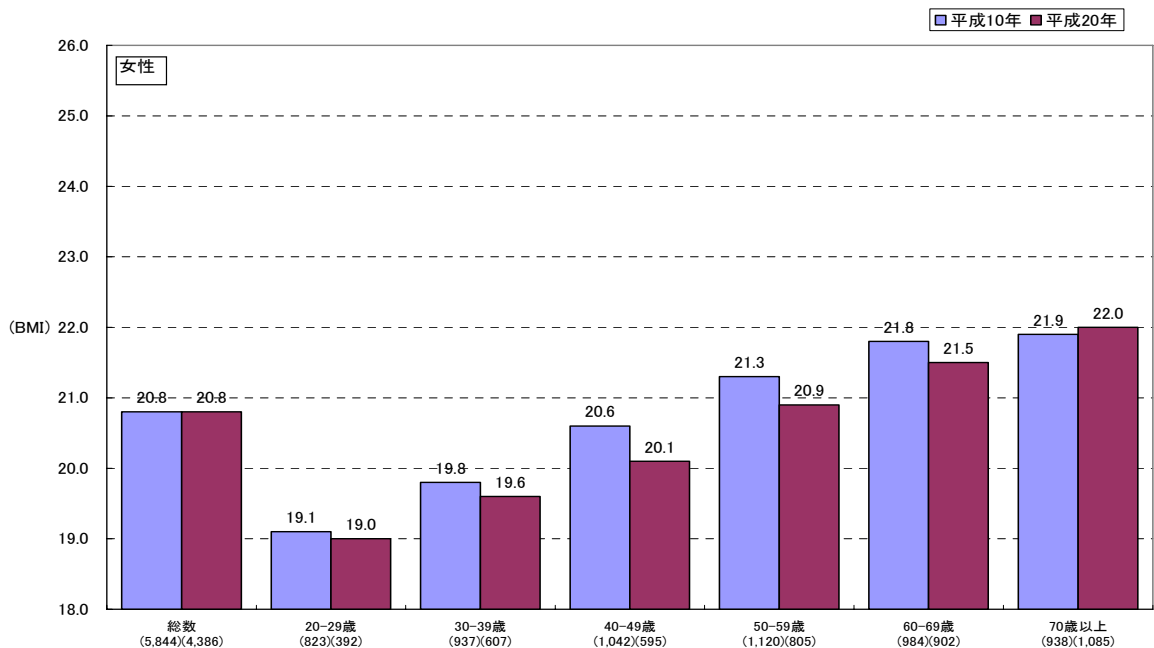
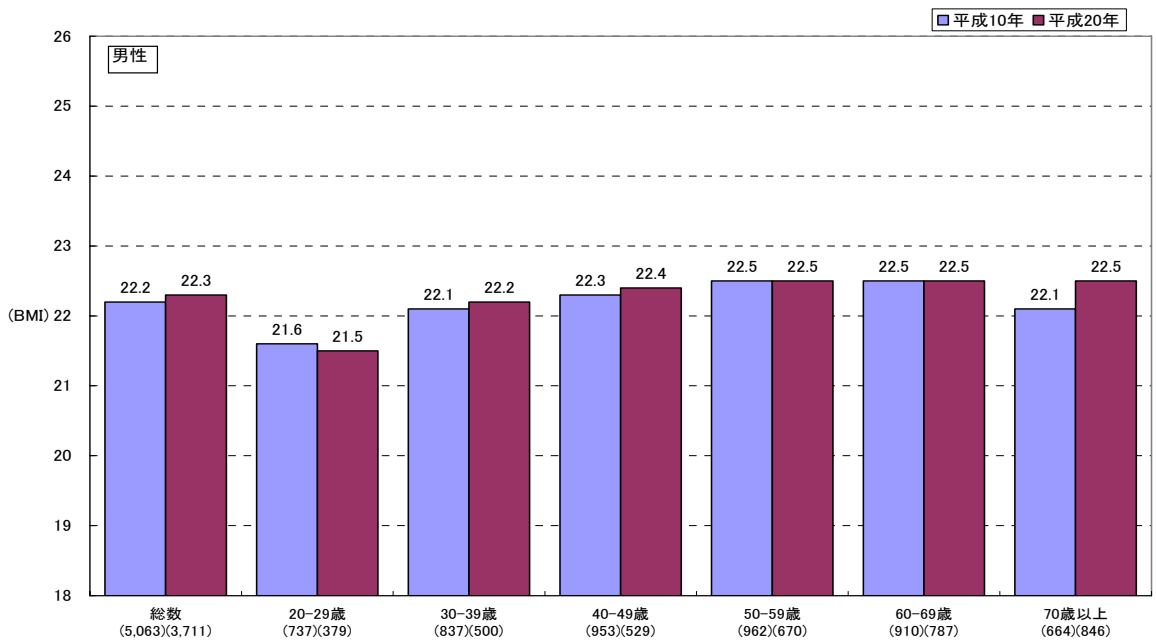


図3-2 理想のBMIの平均値（平成10年と20年との比較）



※ 「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を算出（BMI22が標準）

【引用文献】

厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要.
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>