

5. 身体状況

10年前に比べて男性の体型は丸く、女性は細身の人が多い

日本人の平均身長・体重を性・年齢階級別にみたのが図45、46である。男性においては昭和25年、40年、55年、平成5年の平均身長・体重が各年齢階級において上回っているが、女性においては若い年齢階級において身長の伸びにかかわらず、体重にほとんど差がなく、昭和25年、40年ごろの女性に比べ現代の若い女性にはやせた人が多いことがわかる。

図45 平均身長（性・年齢階級別）

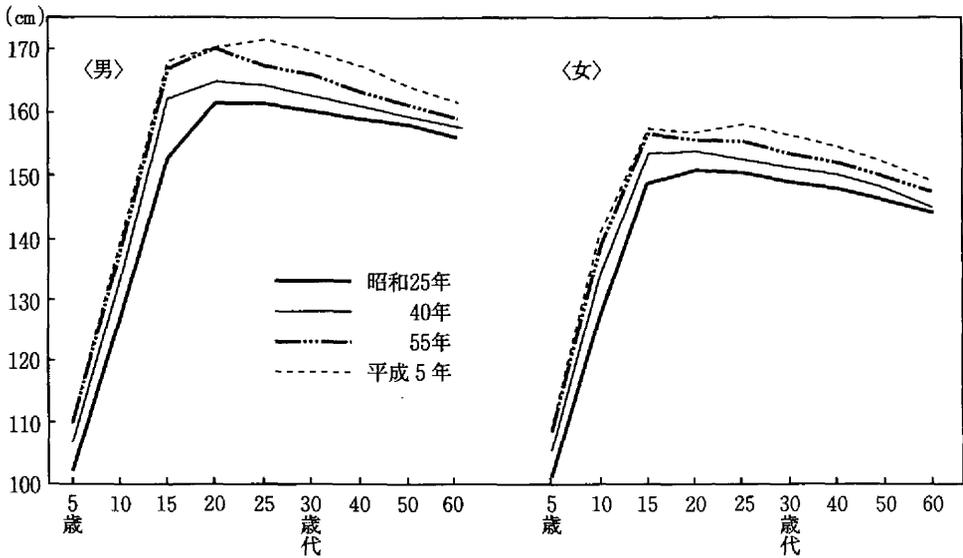
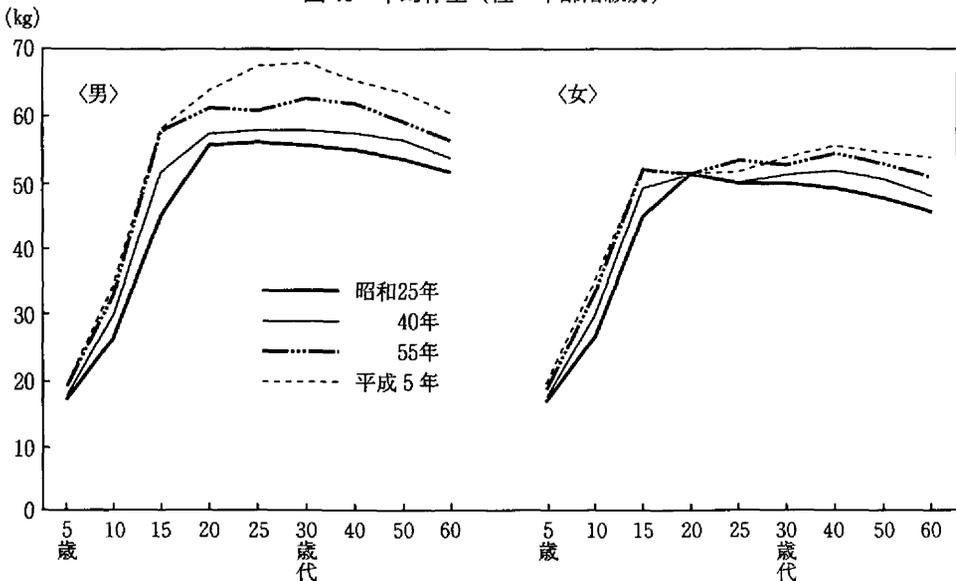
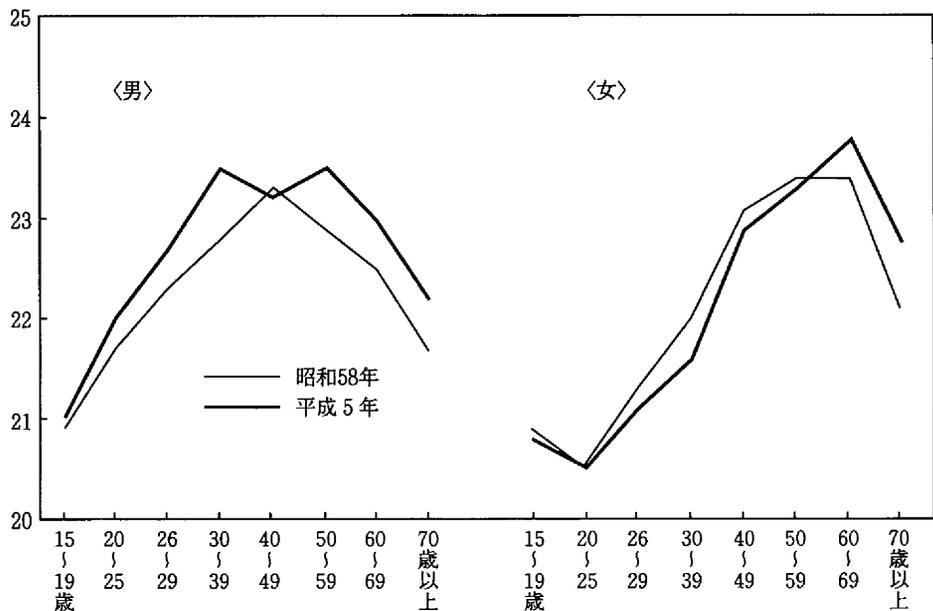


図46 平均体重（性・年齢階級別）



また、国民の体型の変化をBMIを用いて10年前と比べると図47のとおり、男性は40歳代を除いてすべての年齢において指数が高くなっており、身長伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。それに對し、女性は60歳代、70歳以上を除いて指数が低くなり、身長伸びに対して体重は小さいことがわかる。

図47 BMI（年次別）



肥満者は男性で8人に1人、女性で6人に1人

皮下脂肪厚（上腕背部+肩甲骨下部）からみた肥満者（男40mm以上、女50mm以上）とるいそう者（男10mm未満、女20mm未満）の割合の年次推移を性別にみると図48のとおり、肥満者の推移においては女性は減少の傾向がみられるのに対し、男性は明確な増減の傾向はみられず、ほぼ横ばいである。一方、るいそう者は男女とも明確な増減はみられない。

また、平成5年における肥満者とるいそう者を年齢階級別にみると図49のとおり、20歳代、30歳代の女性の肥満者は12%程度と少ないが、40歳代以後はかなり肥満者が増え、40歳代、50歳代では20%前後とかなり年代間に差があることがわかる。その点、男性においては、女性ほど年代間で肥満者の割合に差がなく、るいそう者も同様に年代間にあまり差がみられない。

なお、BMI値による分布を性別にみると図50のとおり、BMI値が26以上ある人の割合は男性で11.9%、女性で12.3%である。

図48 肥満者とるいそう者の年次推移

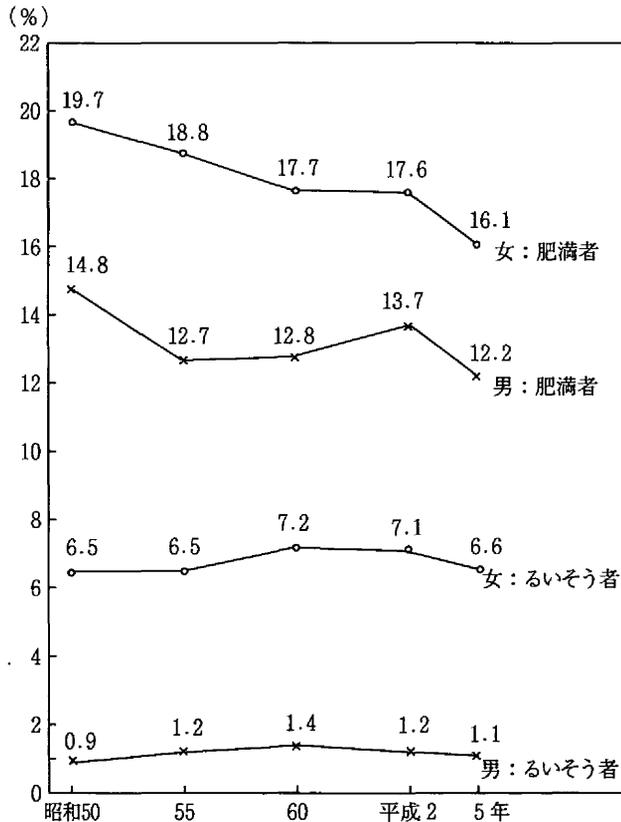


図 49 肥満者とりいそう者の割合（性・年齢階級別）

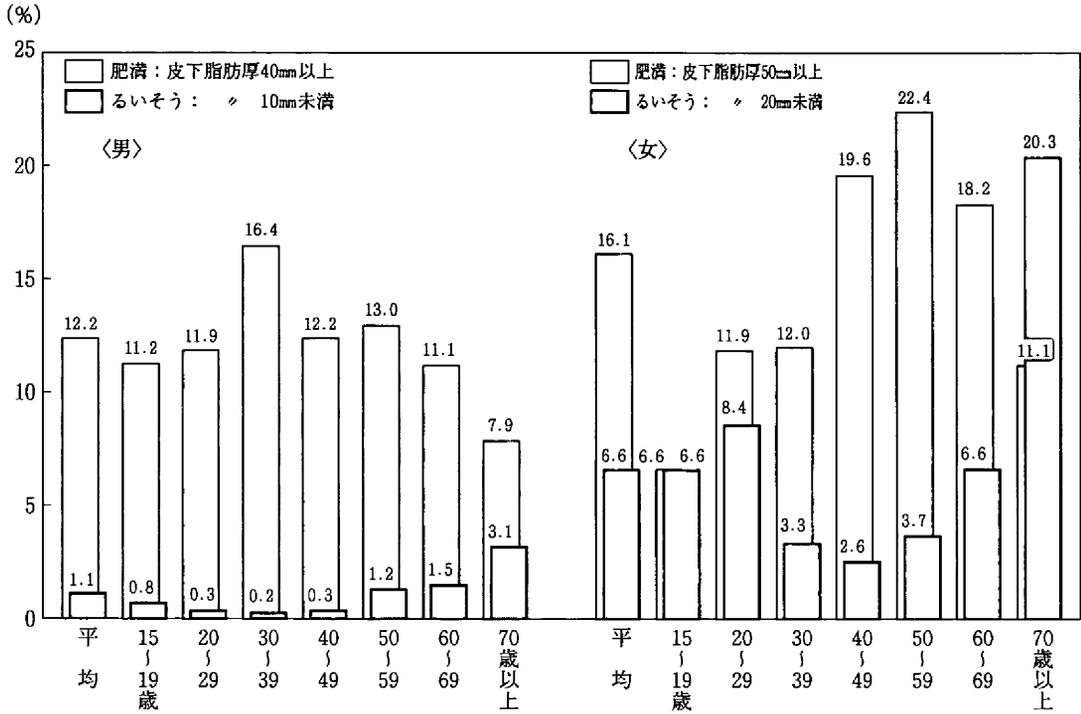
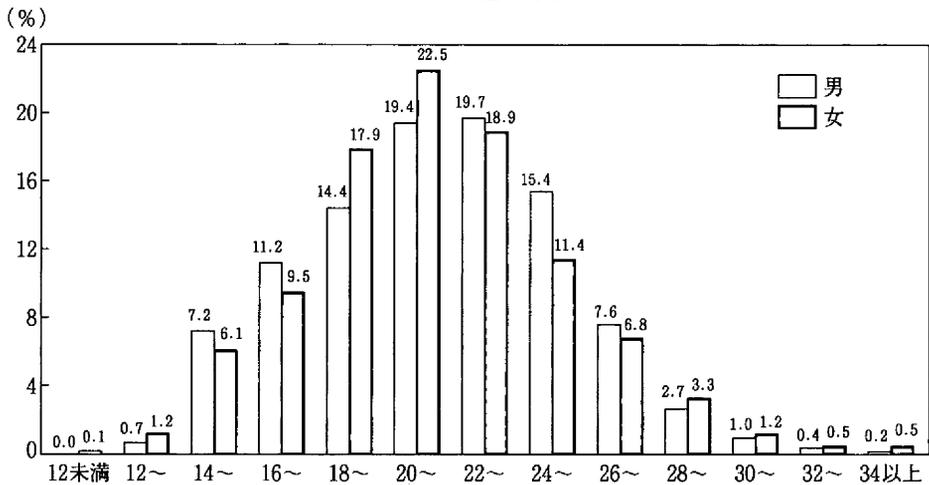


図 50 BMI 値の分布



平成7年版 国民栄養の現状

恐縮ながら、本書p.62およびp.65に誤りがございますので、以下とお差しください。

高血圧者は男性で6人に1人、女性で7人に1人

血圧の測定結果から性・年齢階級別に高血圧及び境界域高血圧者の割合をみると図51のとおり、男女とも加齢とともに増加し、高血圧者は男性で17.6%、女性で14.6%となっている。特に女性は若年層での低率から急に増加していることがわかる。

図51 血圧の状況（性・年齢階級別）

