

5. 身体状況

**30歳代男性の3人に1人は肥満か過体重
10年前、20年前と比べると、どの年代の男性も体型が丸くなっている**

男性の肥満状況（図27）をみると、20歳代では肥満と過体重の人が併せて18.2%であるのに、30歳代では33.6%と、その割合が急激に多くなる。この肥満の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI（「体重kg/（身長m）²」）により算定、標準は22）が26.4以上を“肥満”，24.2以上26.4未満を“過体重”，19.8以上24.2未満を“普通”，19.8未満を“やせ”と判定している。

10年前、20年前と比べると（図28），BMI値がいずれの世代でも高くなっており、どの世代の男性も体型が丸くなってきている。しかも、30歳代の男性では、肥満の人ほど血圧、血糖値、総コレステロール値の高い人の割合が多い（図29～31）。また、肥満であるにもかかわらず、「間食をすることが多い」と回答した人が36.6%と多くみられ、逆に運動習慣のある人の割合は13.3%と低くなっている（図32、33）。

各種疾病が増加し始める40歳代以降になってから生活習慣を見直すのではなく、20歳代、30歳代といった若い世代から健康的な生活習慣を身につけることにより、疾病を予防することが重要である。

図27 肥満の状況（男性、年齢階級別）

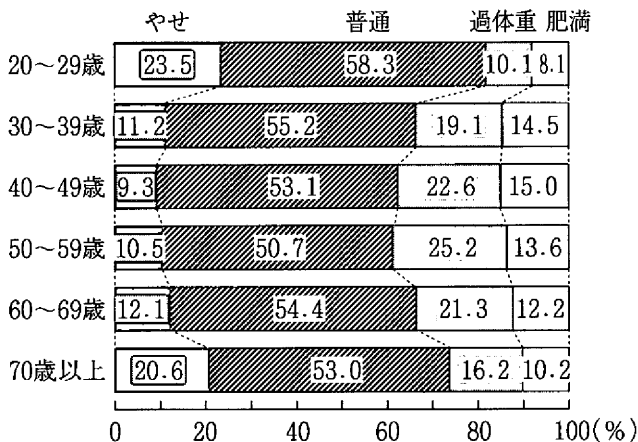
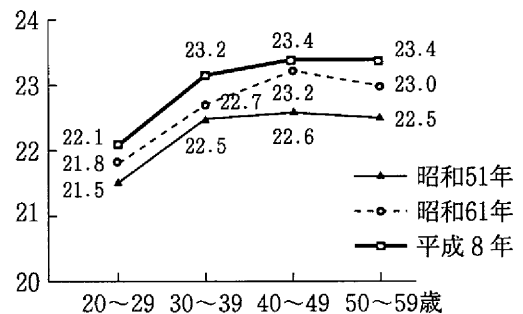


図28 BMIの年次推移（男性、年齢階級別）



BMI=体重kg/（身長m）²，BMI=22が標準

図29 高血圧者の割合（30歳代男性）

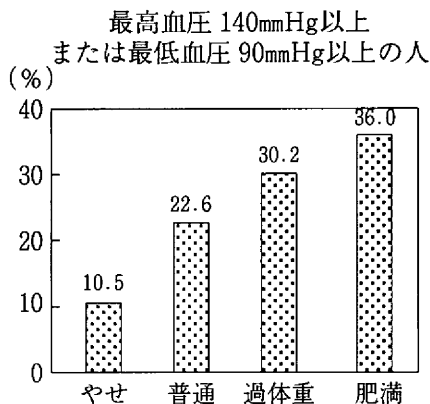


図30 高血糖者の割合（30歳代男性）

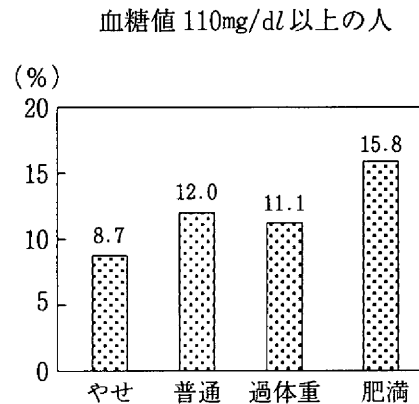


図 31 高コレステロール者の割合 (30 歳代男性)

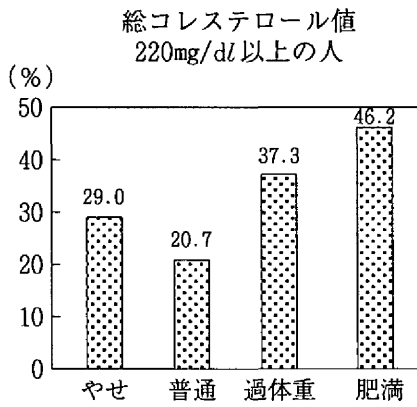


図 32 間食をすることが多い人の割合 (30 歳代男性)

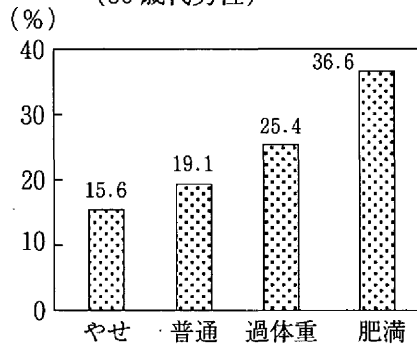
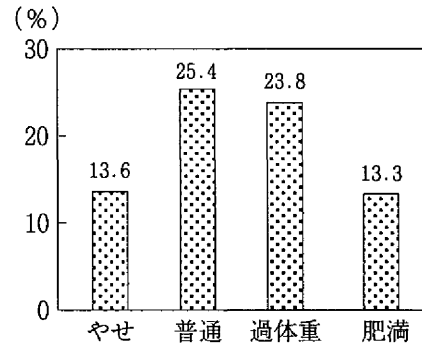


図 33 運動習慣者の割合 (30 歳代男性)



20 歳代女性では半数近くが細身、しかも 10 人に 1 人がダイエット
ダイエットをしても脂質エネルギー比率は高く、米類・野菜類の摂取は少なめ

一方、女性の肥満の状況 (図 34) をみると、“やせ” に判定される人が 20 歳代で 44.1% を占めるなど、若い女性で細身の傾向にあることが特徴的である。しかも、10 年前、20 年前に比べると (図 35)、20 歳代、30 歳代の女性で BMI 値が低くなってきており、体型が細身になってきている。

図 34 肥満の状況 (女性, 年齢階級別)

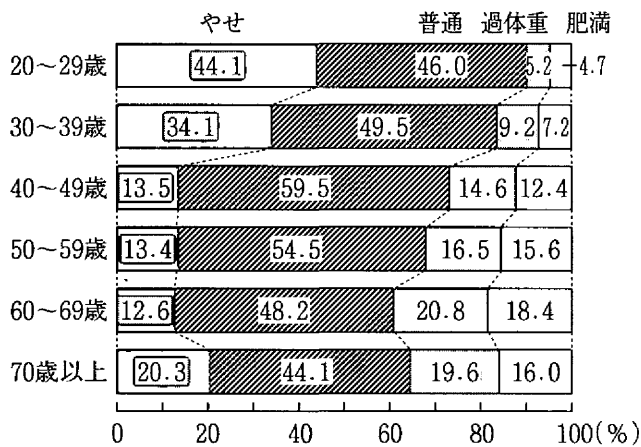
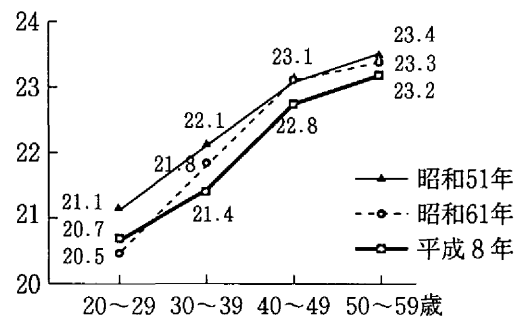


図 35 BMI の年次推移 (女性, 年齢階級別)



BMI = 体重kg / (身長m)², BMI = 22 が標準

このような状況の中で、20歳代女性の10人に1人がダイエットをしている（図36）。このうち、60%は“普通”，15%は“やせ”に判定される人であり，過度なダイエットにならないような留意が必要である。

また，20歳代の女性ではカルシウムや鉄の摂取不足が見受けられるが，一方でエネルギー摂取量に占める脂質のエネルギー比率は高く，特にダイエットをしている人では脂質エネルギー比率が31.2%と，ダイエットをしていない人に比べても高く，適正比率の上限とされる25%を大きく上回っている（図37）。そして，1日の食品の摂取量を比較すると，ダイエットをしている人では米類や野菜類の摂取が少なくなっている（図38）。

若い女性では，自分自身の体型を適切に評価し，自分にとっての適正な食事量を知ることが望まれる。

図36 ダイエットしている人の割合（女性，年齢階級別）

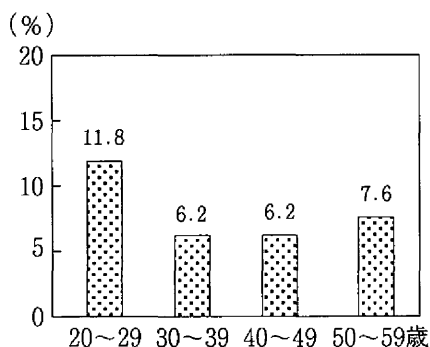


図37 エネルギーの栄養素別摂取構成比（20歳代女性）

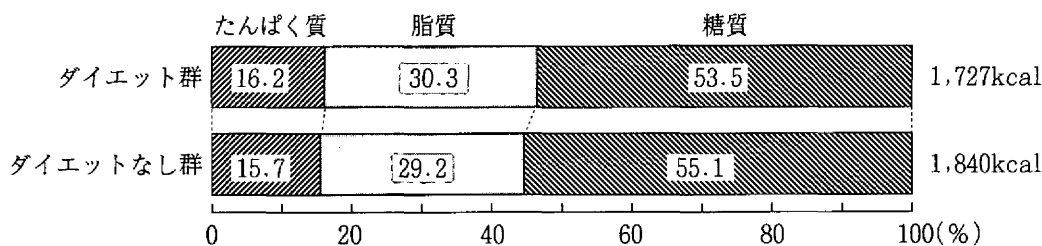
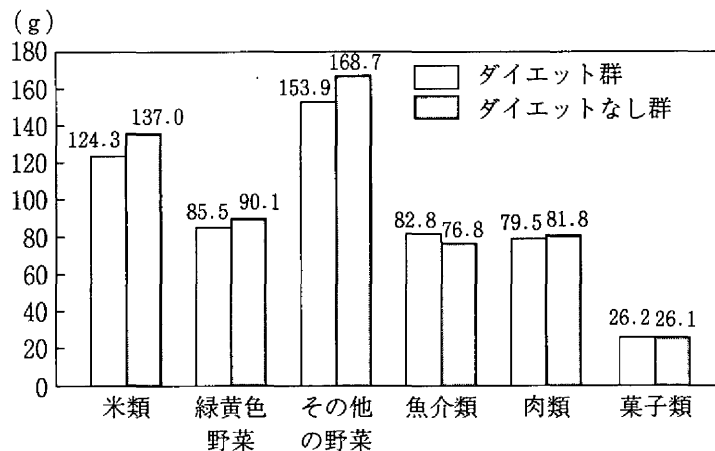


図38 主な食品の摂取量（20歳代女性）



高血圧者は男性で5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39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19.6%、女性で14.9%となっている。特に女性は境界域の人も含め、40歳代からの増加が著しいことがわかる。

図39 血圧の状況（性・年齢階級別）

