

5. 身体状況

昭和54年に比べ、男性ではいずれの年代においても肥満者の割合が増加
一方、若年女性ではやせの割合が増加

肥満等の判定は、日本肥満学会による判定基準を用い、BMI（体重kg/（身長m）²）が25.0以上を“肥満”，18.5未満を“やせ”としている。

このBMIの平均値を昭和54年と比べると、図24、25のとおり、男性ではいずれの年代でも上回っているが、女性では15～49歳までは下回っている。

男性では、肥満者（BMI≥25.0）の割合が15～19歳で6.0%から11.4%、20歳代で9.2%から19.0%、30歳代で16.3%から30.6%へと、若年層において増加が著しい。

図24 BMIの変化（性・年齢階級別）

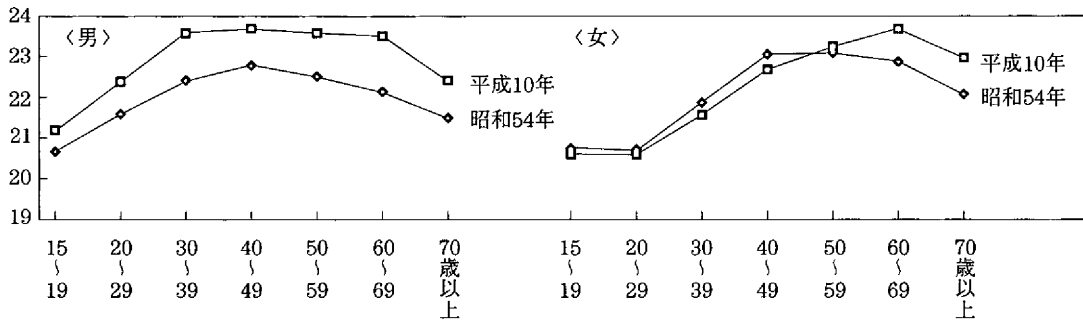
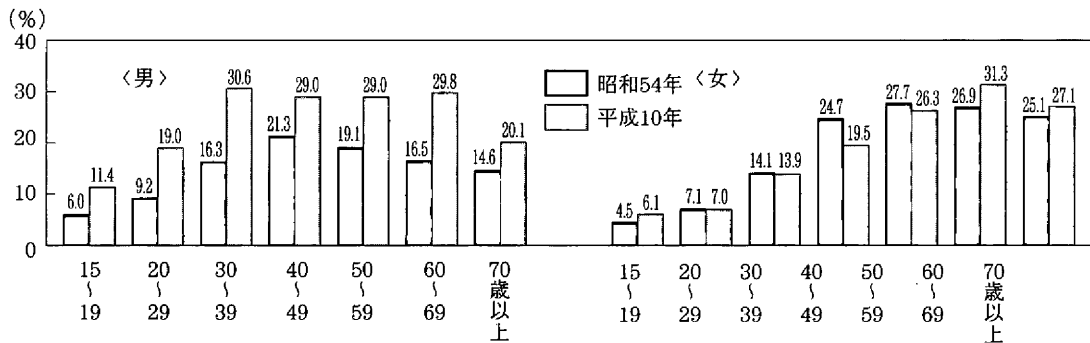
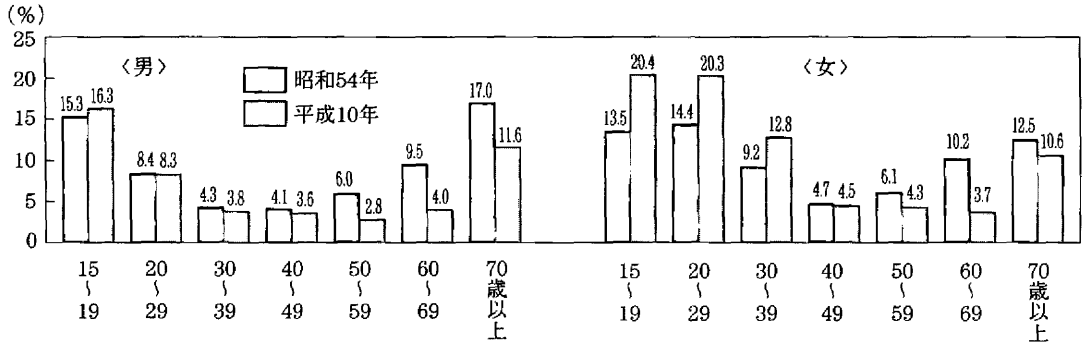


図25 肥満者（BMI≥25.0）の割合の変化（性・年齢階級別）



一方、図26のとおり、女性では、やせ（BMI<18.5）の割合が15～19歳で13.5%から20.4%、20歳代で14.4%から20.3%に増加し、若年女性のやせの傾向が顕著になってきている。

図26 やせの者（BMI<18.5）の割合の変化（性・年齢階級別）

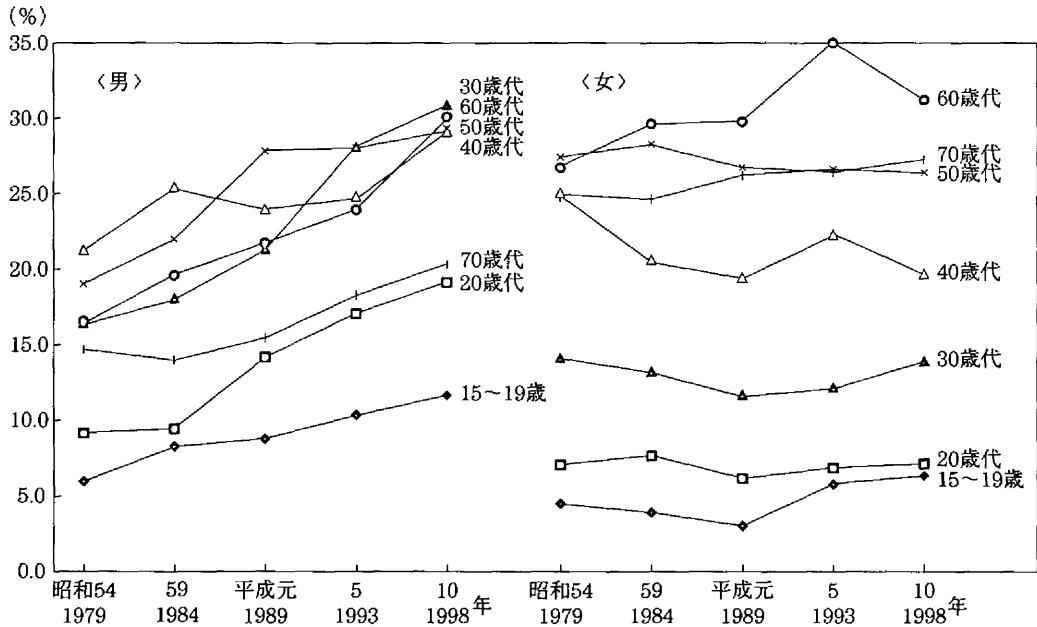


日本の肥満人口（15歳以上）は推計で2300万人、男性1300万人、女性1000万人
 ここ20年間の推移では男性で20、30歳代を中心に著しい増加、女性ではほぼ横ばい

BMIを基準として求められた肥満者の割合について、平成10年10月1日の人口をもとに推計したところ、肥満人口（15歳以上）は男性で1300万人、女性で1000万人とされる。

また、ここ20年間の肥満者の割合を年次推移で見ると、図27のとおり、男性では15～19歳、20歳代、30歳代ではほぼ2倍の増加を示し、平成元年と比較しても、この年代では1.3倍の増加がみられる。一方、女性ではほぼ横ばいである。

図27 最近20年間（1979～1998年）の肥満者の割合の変化（性・年齢階級別）



昭和54年に比べ、男女とも自分の体型を「太っている」と評価する人が増加
一方、「やせている」と評価する人は減少

図28のとおり、男性では「太っている」と評価する人が増加し、30歳代、40歳代では2人に1人みられる。一方、女性でも「太っている」と評価する人が増加し、70歳以上を除くいずれの年代においても、2人に1人が「太っている」と評価している。特に、若年女性において、体型の変化では“やせ”の人が増加しているのに対し、意識では「太っている」と評価する人が増加している。

図28 「太っている」と評価する人の割合の変化（性・年齢階級別）

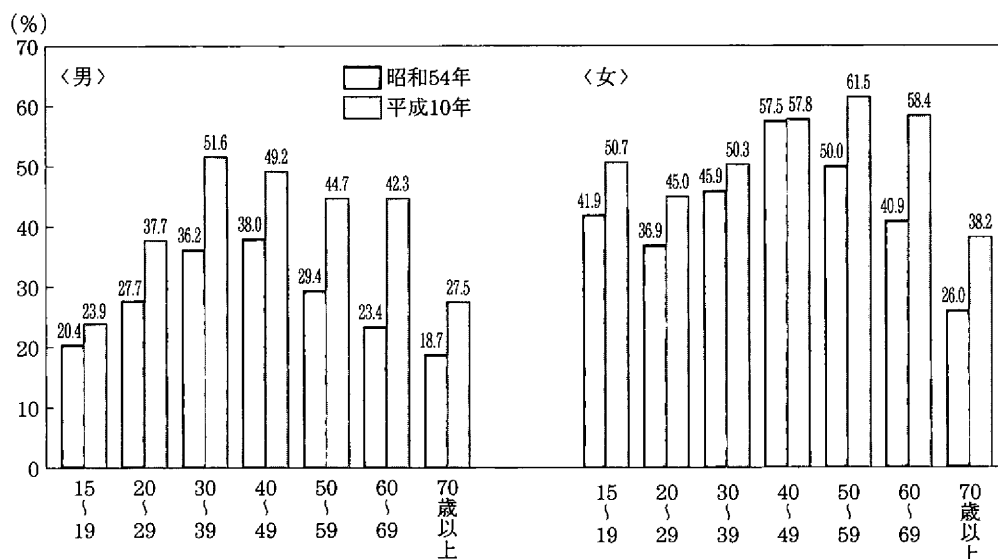
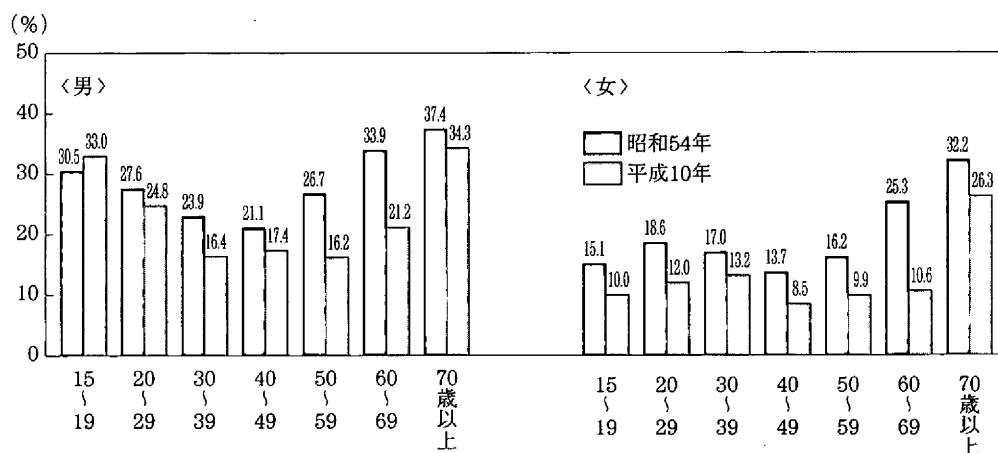


図29 「やせている」と評価する人の割合の変化（性・年齢階級別）



肥満度別に体型に対する自己評価をみると、男性では適正に評価している人が多いが、女性では現実よりために評価する人が多くみられ、特に若年女性でその傾向が強い

現実の体型を“肥満”，“普通”，“やせ”の肥満度別に分け、体型に対する自己評価をみると、表4のとおり、男性ではいずれの年代においてもほぼ半数以上は適正に評価している。一方、女性は現実の体型よりために評価する傾向にあり、現実の体型が“普通”であっても、半数以上は「太っている」と評価している。

表4 肥満度別 体型に対する自己評価

(%)

年 齢	現実の体型	体型に対する自己評価					
		男			女		
		太っている	普通	やせている	太っている	普通	やせている
15～19歳	肥 満	97.2	2.8	0.0	94.7	5.3	0.0
	普 通	21.3	53.4	25.3	58.1	37.8	4.1
	や せ	6.0	12.0	82.0	10.4	50.8	38.8
20～29	肥 満	95.4	4.6	0.0	97.8	2.2	0.0
	普 通	27.3	51.2	21.5	51.1	45.7	3.2
	や せ	2.1	6.3	91.6	4.6	46.2	49.2
30～39	肥 満	93.8	6.2	0.0	100.0	0.0	0.0
	普 通	35.8	45.2	19.0	49.1	44.0	6.9
	や せ	3.8	3.8	92.4	3.8	29.5	66.7
40～49	肥 満	94.7	5.3	0.0	98.3	1.7	0.0
	普 通	34.9	44.4	20.7	51.0	42.9	6.1
	や せ	0.0	0.0	100.0	2.4	19.5	78.1
50～59	肥 満	89.0	11.0	0.0	98.9	1.1	0.0
	普 通	27.2	52.5	20.3	51.0	39.4	9.6
	や せ	0.0	4.3	95.7	0.0	18.2	81.8
60～69	肥 満	91.7	7.1	1.2	95.8	4.2	0.0
	普 通	23.8	51.1	25.1	44.5	44.4	11.1
	や せ	0.0	3.0	97.0	2.9	17.6	79.5
70歳以上	肥 満	91.3	8.7	0.0	85.9	13.2	0.9
	普 通	14.0	51.2	34.8	24.1	49.5	26.4
	や せ	0.0	10.3	89.7	0.0	16.3	83.7

注) : 適正な自己評価

斜体文字：適正ではないが、最も高い回答

理想とするBMIは、男女とも現実より低くなっており、特に女性では現実のBMIも低い理想はさらに低い値となっている
 体重についても、女性では若い世代（15～19歳）から現実と理想の差が大きい

BMIは22が標準とされており、理想とするBMIは図30のとおり、男性では15～19歳で20.7であるが、30歳以降で22前後となっている。一方、女性では現実のBMIが15～19歳、20歳代、30歳代で22を下回っているが、理想はさらに低く、15～19歳で18.7、20歳代で19.1である。

体重も図31のとおり、男性では15～19歳、70歳以上で現実と理想がほぼ一致しており、肥満が多くみられる30歳代で理想との差が最も大きくなる。女性では15～19歳といった若い世代から、現実に比べ理想の体重が5 kgほど低い。

図30 現実のBMIと理想のBMI（性・年齢階級別）

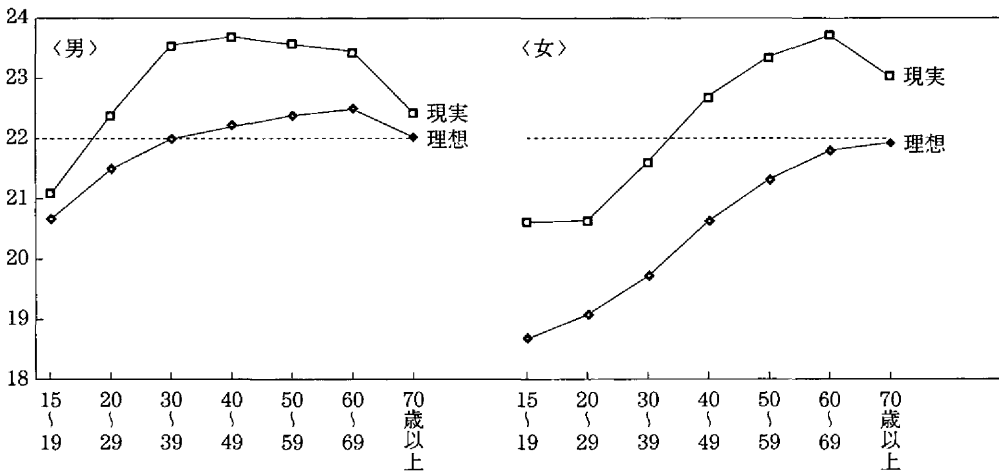
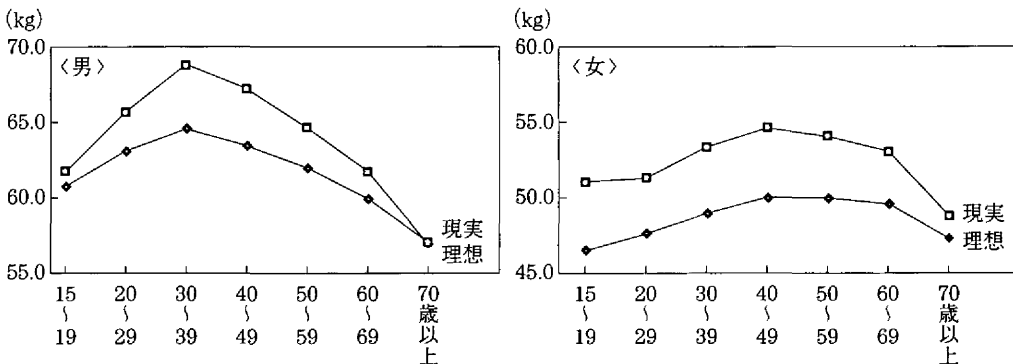


図31 現実の体重と理想の体重（性・年齢階級別）



男性で少ない体重コントロールへの心がけ
肥満であっても4割は「心がけていない」

「理想体重に近づけよう、あるいは理想体重を維持しようと心がけている」人は、図32のとおり、男性では15～40歳代で女性に比べて20ポイントほど低い。女性では20～40歳代で70%を占め、50歳代、60歳代では80%に達しているが、男性は15～19歳で45.7%と低く、20～40歳代でも50%台にとどまっている。

また、肥満者であっても、図33のとおり、男性では体重コントロールを心がけていない人が40%を超えてみられる。

図32 体重コントロールを心がけている人の割合（性・年齢階級別）

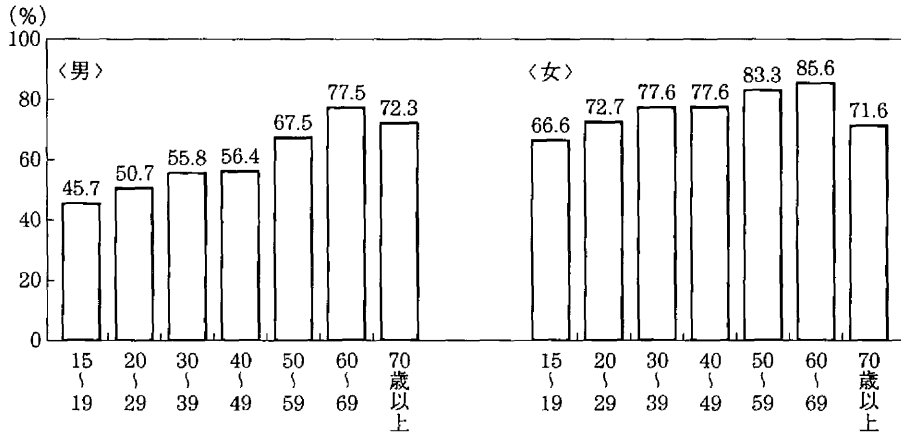
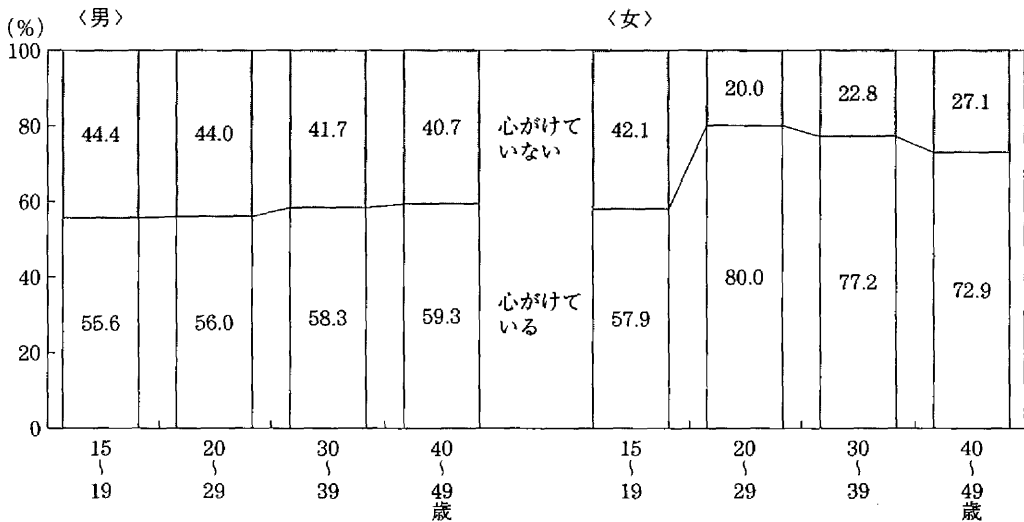


図33 肥満者の体重コントロール状況（性・年齢階級別）



**体重コントロールを心がける理由は、若年女性では「きれいでありたいから」
男性ではいずれの年代でも「健康のため」が1位**

体重コントロールを心がける理由は、表5のとおり、男性ではいずれの年代においても「健康のため」と回答する人が多く、40歳代以降は70%前後を占める。

一方、女性では「きれいでありたいから」が15～19歳で62.9%、20歳代で51.0%と多くみられ、40歳代以降では「健康のため」が多く、60%台を占めている。

表5 体重コントロールを心がける理由

(%)

理 由		15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
男	健康のため	47.4	52.5	56.4	71.0	67.7	71.4	70.0
	きれいで(かっこよく)ありたいから	37.3	20.8	9.9	3.2	0.8	0.6	0.0
	体重が変化しはじめたから	13.0	25.1	27.4	14.8	13.6	9.1	6.9
	病気を指摘されたから	2.3	1.6	6.3	11.0	17.9	18.9	23.1
女	健康のため	19.3	27.1	45.4	62.2	64.8	68.4	69.5
	きれいで(かっこよく)ありたいから	62.9	51.0	23.1	9.0	4.3	2.1	0.6
	体重が変化しはじめたから	16.7	21.2	30.6	25.2	16.9	14.1	6.3
	病気を指摘されたから	1.1	0.7	0.9	3.6	14.0	15.4	23.6

：年齢階級別 第1位

いつごろから体重コントロールを心がけるか
—20～40歳代の男性 8割はすぐには心がけるつもりがない—

体重コントロールを心がけていない人が多くみられる男性では、図34のとおり、「いつごろから心がけるか」について、20歳代で「20歳代」と回答する人が14.5%，30歳代で「30歳代」が17.3%，40歳代で「40歳代」が15.9%と低率で、8割以上はそれ以外の回答であり、すぐには心がけるつもりがない。また、肥満であっても図35のとおり、20歳代、30歳代男性で「20歳代」「30歳代」と回答する人は20%台しかみられない。

図34 いつになったら体重コントロールに心がけるようになるか（体重コントロールに心がけていない人に対して）

<20歳代，男>

<30歳代，男>

<40歳代，男>

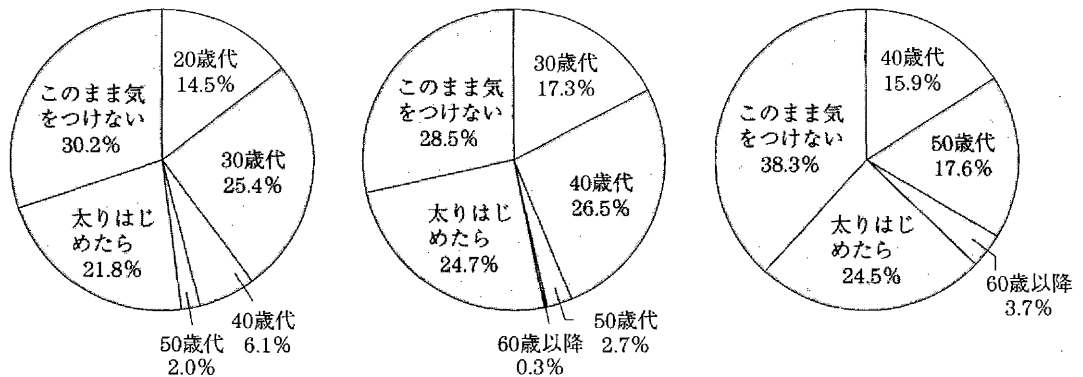
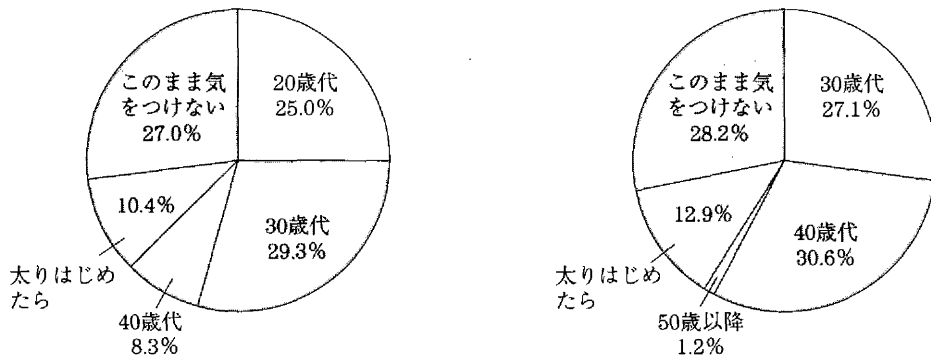


図35 いつになったら体重コントロールに心がけるようになるか（肥満者20・30歳代男性）

<20歳代，男>

<30歳代，男>



「運動不足と思う」人は昭和54年に比べ、20歳代以降で増加
 特に男性では30・40歳代で7割を超え、女性では20・30歳代で8割を超えている
 その時期は15～19歳では7割が「中学、高校生頃」、20歳代では5割が「高校を卒業した頃」

「運動不足と思う」人の割合は、図36のとおり、昭和54年に比べ20歳代以降で増加し、男性では30歳代、40歳代が最も多く72.7%、73.0%、女性では20歳代、30歳代が最も多く81.8%、82.3%を占める。

「運動不足と思う」人について、「いつごろからか」尋ねたところ、図37のとおり、15～19歳では69.2%が「中学・高校生頃」、20歳代では47.6%が「高校を卒業した頃」と回答した。

図36 運動不足を認識している人の割合の変化（性・年齢階級別）

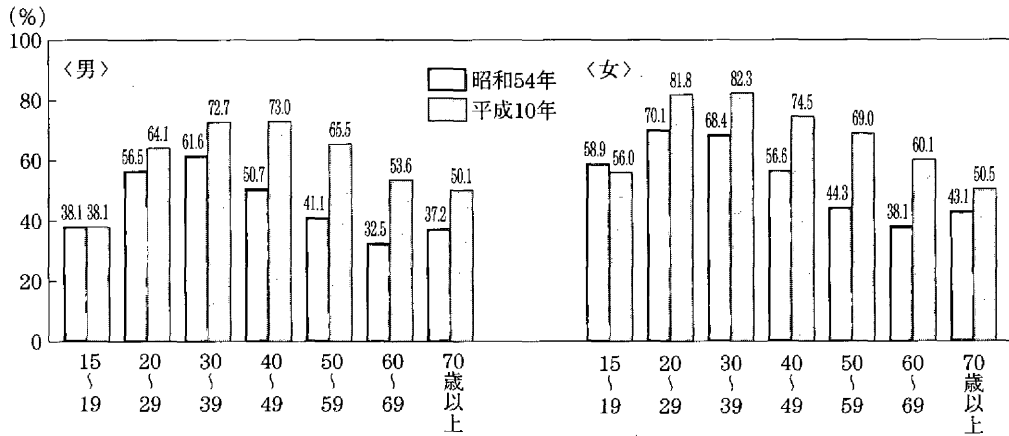
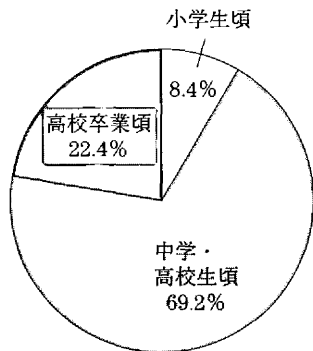
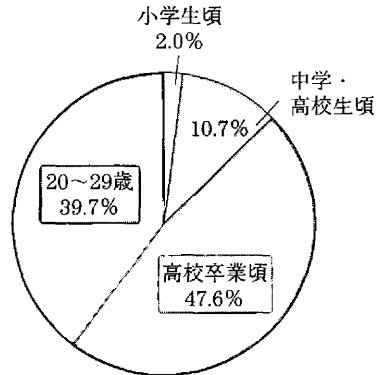


図37 運動不足が始まった時期

〈15～19歳〉



〈20～29歳〉



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38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19.8%、女性で14.5%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38 血圧の状況（性・年齢階級別）

