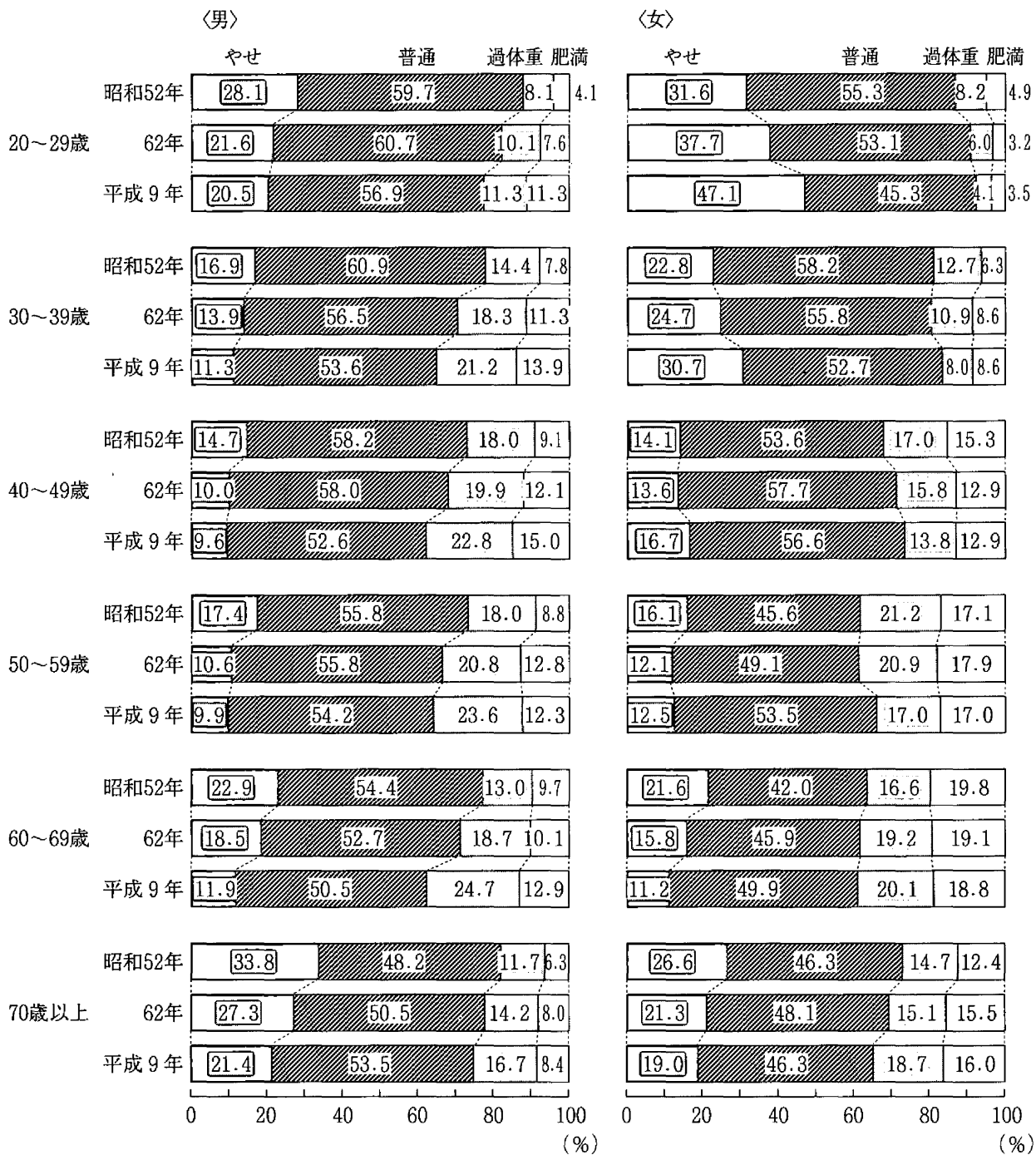


5. 身体状況

10年前、20年前と比べて、男性ではどの年代でも肥満、過体重の割合が増加し、女性では20歳代、30歳代でやせの割合が増加

性・年齢階級別に肥満の年次推移をみると、図27のとおり、10年前、20年前に比べて、男性ではいずれの年代においても“肥満”“過体重”の人の割合が増加し、女性では20～30歳代の若年で“やせ”の人の割合が増加している。

図27 肥満の年次推移（性・年齢階級別）



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。

BMIの年次推移をみると、図28のとおり、男性ではいずれの年代でも10年前、20年前に比べてBMIが高くなっており、一方、女性では20歳代で低くなってきている。

平成9年では図29のとおり、20歳代男性の4人に1人、30歳代男性の3人に1人が“肥満”か“過体重”である。肥満は各種疾病の危険因子となることから、疾病を予防するためには肥満予防が重要である。また、20歳代女性では2人に1人が“やせ”と判定されることから、過度なダイエットに陥らないよう、自分自身の体型を適切に評価し、質、量ともに適正な食事を心がけることが重要である。

図28 BMIの年次推移（性・年齢階級別）

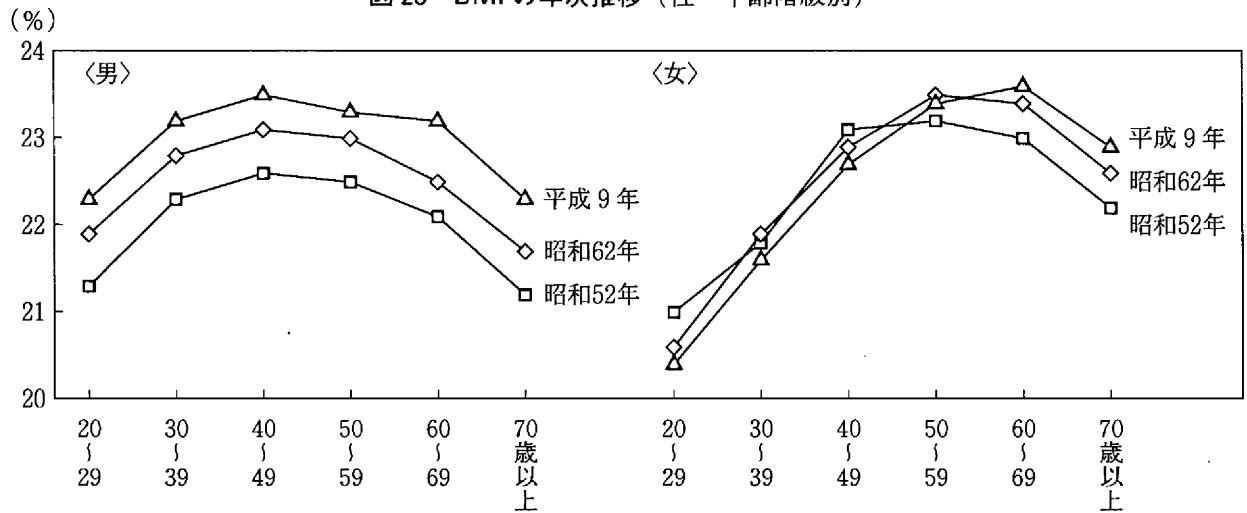
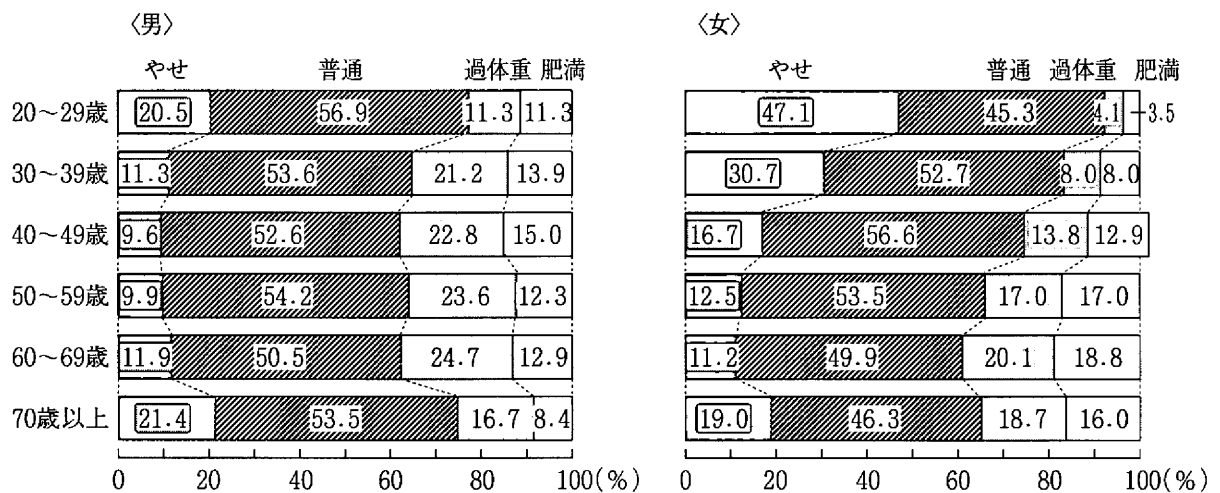


図29 肥満の状況（性・年齢階級別）



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30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14.7%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30 血圧の状況（性・年齢階級別）

