

5

身体状況

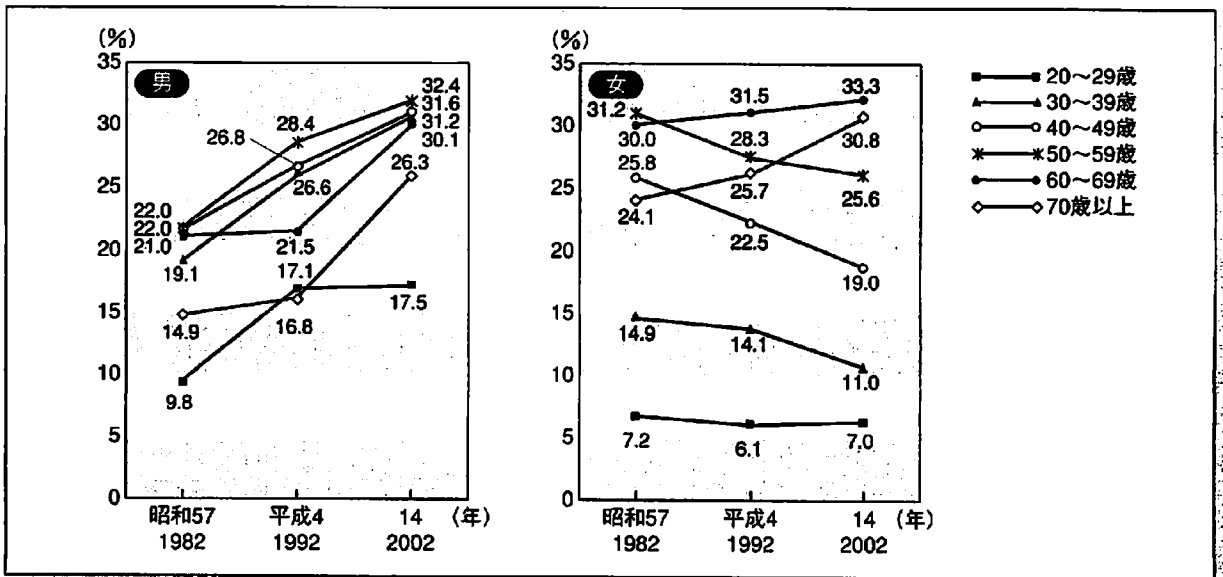
昭和57年と比べ、男性では、いずれの年齢層でも、肥満者の割合が増加
一方、20～39歳の女性では低体重（やせ）の者の割合が増加

肥満者の割合をみると、男性では30～69歳で約3割であり、いずれの年齢層においても20年前に比べ1.5倍程度に増加している。女性では、60歳以上で肥満者の割合が多く、

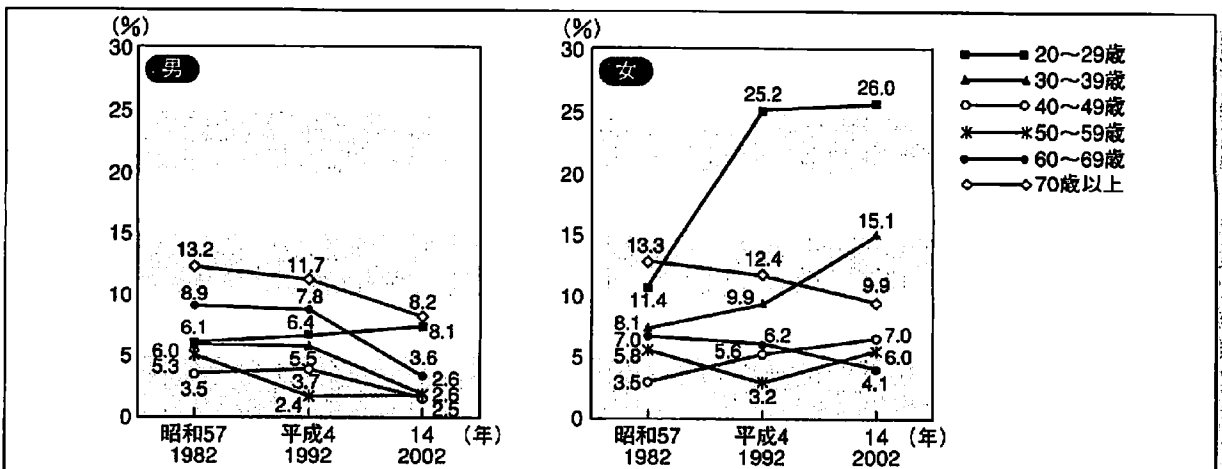
約3割である。

一方、低体重（やせ）の者の割合は、若い女性で増加しており、20年前に比べ、20歳代、30歳代では2.0倍となっている。

◆図31◆ 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合の年次推移



◆図32◆ 低体重 (やせ) の者 (BMI < 18.5) の割合の年次推移

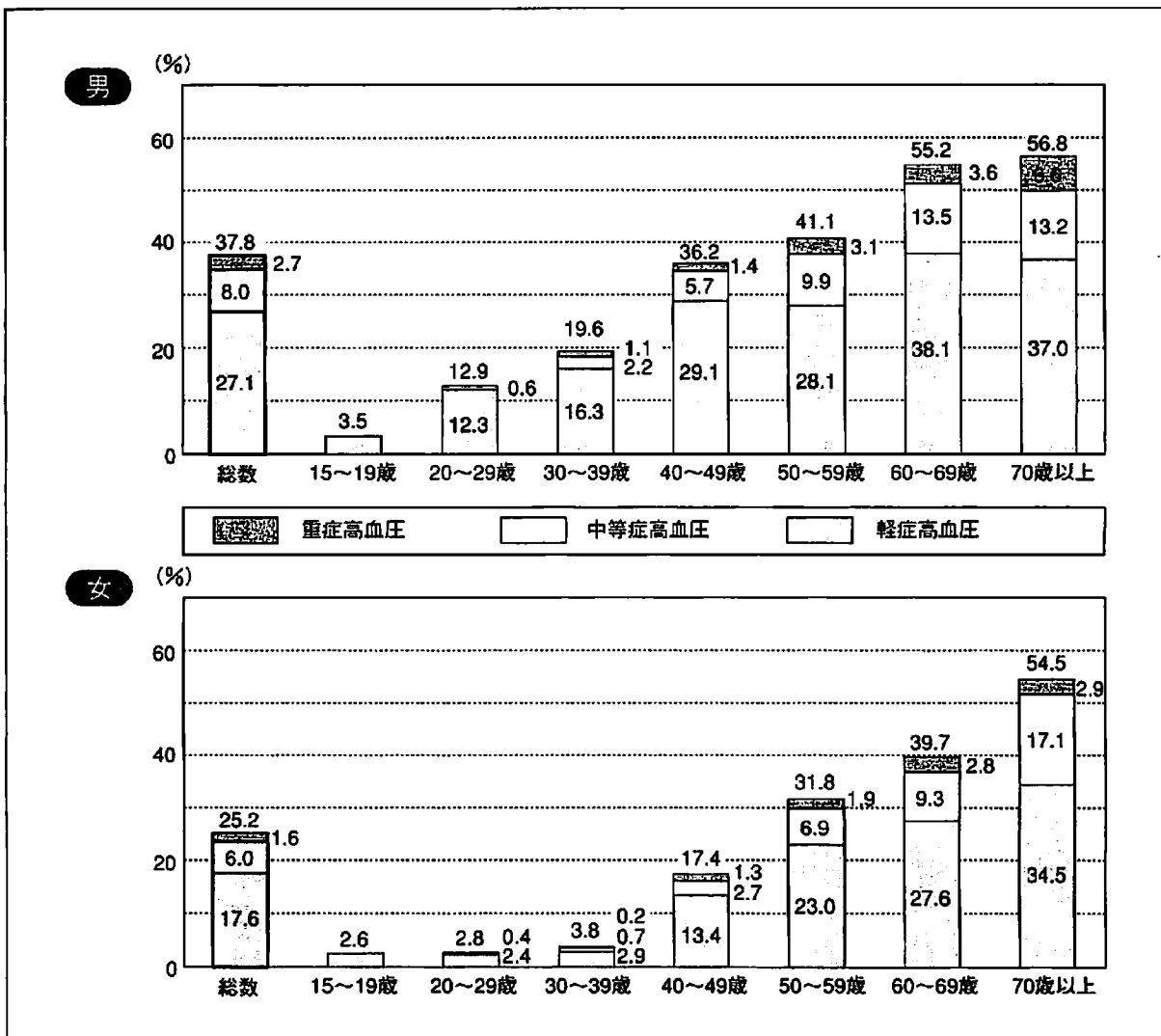


最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、男性では 60 歳以上で、女性では 70 歳以上で 5 割以上

2000（平成 12）年、日本高血圧学会の分類法を参考に、2 回の血圧測定の平均値が最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、図 33 に示

すとおりである。最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上に区分される者の割合は、男女とも年齢が高いほど高い。

◆図 33◆ 血圧の状況（性・年齢階級別）



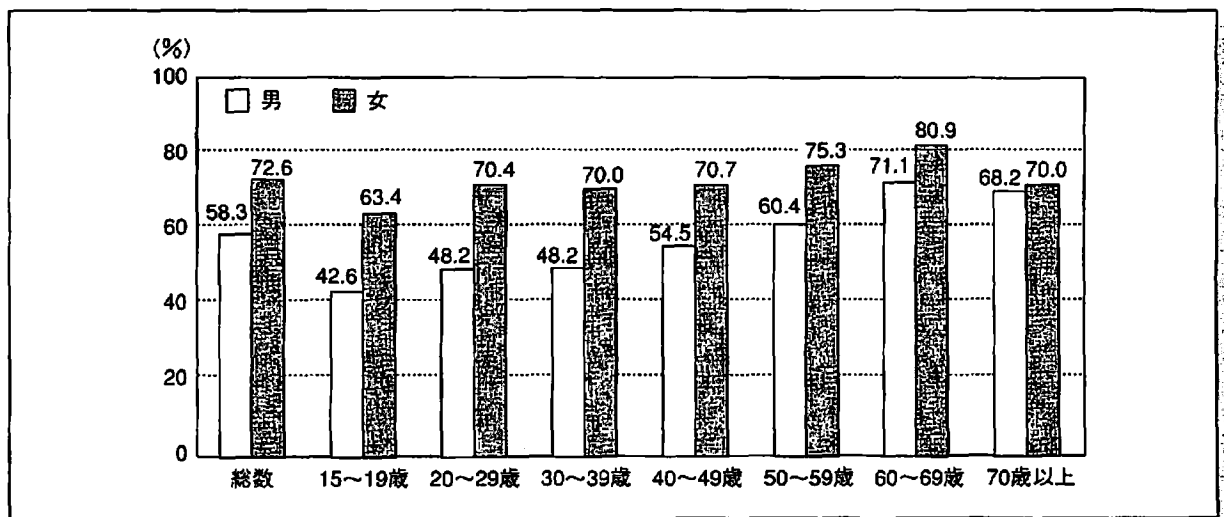
5. 身体状況

ふだん体重をはかっている者の割合は、男性では約6割、女性では約7割

「ふだん体重をはかっている」者の割合は、男性では58.3%、女性では72.6%であり、いずれの年齢層でも男性より女性の方が体重をはかっている者の割合が多い。

体重をはかりはじめたきっかけは、男女とも15～59歳では「体重が気になった」と回答した者が最も多く、60～70歳以上では「健康でいたいから」と回答した者が最も多い。

◆図34◆ ふだん体重をはかっている者の割合（性・年齢階級別）



◆表5◆ 「体重をはかりはじめたきっかけ」と「体重をはからない理由」（性・年齢階級別複数回答） (%)

年齢階級	体重をはかりはじめたきっかけ				体重をはからない理由				
	1位		2位		1位		2位		
男	15～19歳	体重が気になった	64.5	なんとなく	36.3	体重が気にならない	57.2	なんとなく	45.8
	20～29歳	体重が気になった	73.3	なんとなく	34.7	体重が気にならない	52.4	なんとなく	42.0
	30～39歳	体重が気になった	82.4	健康でいたい	47.4	体重が気にならない	43.3	なんとなく	40.3
	40～49歳	体重が気になった	78.8	健康でいたい	45.9	体重が気にならない	43.6	なんとなく	38.4
	50～59歳	体重が気になった	66.9	健康でいたい	57.9	体重が気にならない	48.3	なんとなく	34.7
	60～69歳	健康でいたい	71.0	体重が気になった	70.6	体重が気にならない	58.8	なんとなく	36.1
	70歳以上	健康でいたい	68.5	体重が気になった	62.9	体重が気にならない	54.9	なんとなく	31.3
女	15～19歳	体重が気になった	87.9	きれいでありたい	46.7	なんとなく	47.4	面倒・忙しい	40.5
	20～29歳	体重が気になった	85.3	きれいでありたい	49.9	なんとなく	40.0	面倒・忙しい	36.7
	30～39歳	体重が気になった	89.4	健康でいたい	45.3	なんとなく	42.1	面倒・忙しい	29.6
	40～49歳	体重が気になった	86.8	健康でいたい	56.6	なんとなく	35.9	面倒・忙しい	27.7
	50～59歳	体重が気になった	80.7	健康でいたい	68.6	なんとなく	42.0	体重が気にならない	31.0
	60～69歳	健康でいたい	76.8	体重が気になった	75.5	なんとなく	41.4	体重が気にならない	36.8
	70歳以上	健康でいたい	70.1	体重が気になった	62.7	体重が気にならない	46.6	なんとなく	27.5

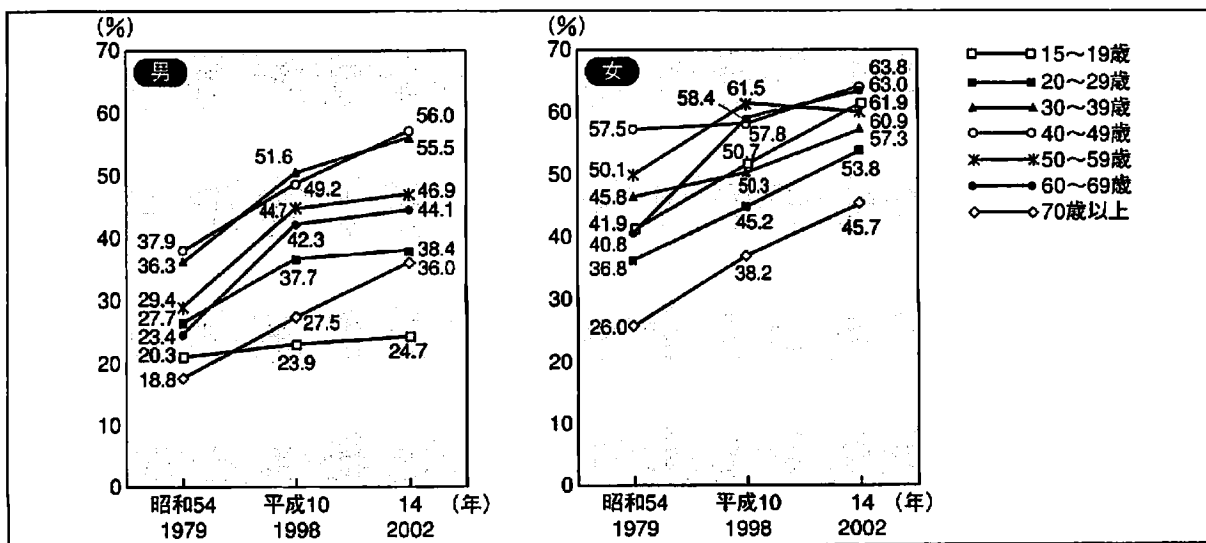
自分の体型を「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合は、昭和54年、平成10年に比べ、ほとんどの年齢層で増加

自分の体型を「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合は、昭和54年、平成10年に比べ、男性ではすべての年齢層で増加、女性でも50～59歳以外の年齢層で増加している。

「太っている」「少し太っている」と評価する理由は、男性では15～59歳で「過去の自分と比べて」と回答した者が最も多く、60歳以上では「健康診断や病院で指摘された」と回

答した者が最も多い。一方女性では、15～29歳で「他人と比べて」と回答した者が最も多く半数以上であり、30歳代以上では「過去の自分と比べて」と回答した者が多い。また、客観的指標である「身長や体重、体脂肪などから判断している」と回答した者は、男女とも50歳代で最も多いが、それぞれ約半数程度に留まっている。

◆図35◆ 「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合の年次推移



◆表6◆ 「太っている」「少し太っている」と評価する理由 (複数回答) (%)

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	過去の自分と比べて	49.3	56.6	63.0	61.5	54.5	47.3	43.4
	他人と比べて	42.3	35.4	24.6	19.4	20.4	16.6	14.3
	家族や友人に言われて	31.0	37.9	30.0	26.1	24.6	18.6	14.3
	健康診断や病院で指摘	14.1	16.7	29.7	35.3	45.7	48.1	45.0
	身長や体重、体脂肪などから判断	22.5	35.9	42.9	43.4	46.0	42.7	35.1
	なんとなく	22.5	14.6	7.0	5.1	4.9	6.9	8.4
	その他	0.0	0.5	2.5	0.8	2.4	1.4	25.5
女	過去の自分と比べて	43.5	46.3	60.8	72.2	61.9	48.2	40.0
	他人と比べて	65.8	58.8	36.5	37.2	31.6	23.2	27.9
	家族や友人に言われて	30.1	24.4	26.5	24.8	22.2	14.7	10.4
	健康診断や病院で指摘	1.6	8.4	8.8	18.0	31.8	38.6	35.0
	身長や体重、体脂肪などから判断	39.9	39.1	45.3	48.2	51.2	43.7	35.0
	なんとなく	24.4	16.6	6.4	5.7	7.0	10.7	14.3
	その他	3.1	3.1	3.9	3.4	3.3	2.7	4.8

：年齢階級別第1位

5. 身体状況

自分の体型に対する自己評価は、男性では適正に評価している者が多いが、女性では、現実の体型が「普通」にもかかわらず「太っている」と評価する者が多く、平成10年に比べ増加

現実の体型を「肥満」「普通」「低体重」に分け、自分の体型に対する自己評価をみると、男性では自分の体型を適正に把握している者が多いが、女性では現実の体型が「普通」であるにもかかわらず、「太っている」と自己評価して

いる者が多くみられ、15～19歳では「低体重」にもかかわらず「普通」と自己評価している者も多くみられる。このような傾向はいずれの年齢層でも平成10年より増加している。

◆表7◆ 現実の体型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	93.8 (97.2)	6.3 (2.8)	0.0 (0.0)	100.0 (94.7)	0.0 (5.3)	0.0 (0.0)
	普通	22.7 (21.3)	50.6 (53.4)	26.8 (25.3)	<u>70.9 (58.1)</u>	25.1 (37.8)	4.0 (4.1)
	低体重	3.2 (6.0)	9.7 (12.0)	87.1 (82.0)	17.9 (10.4)	<u>56.4 (50.8)</u>	25.6 (38.8)
20～29歳	肥満	90.6 (95.4)	9.4 (4.6)	0.0 (0.0)	96.9 (97.8)	3.1 (2.2)	0.0 (0.0)
	普通	31.5 (27.3)	48.0 (51.2)	20.4 (21.5)	<u>66.7 (51.1)</u>	30.0 (45.7)	3.3 (3.2)
	低体重	0.0 (2.1)	12.9 (6.3)	87.1 (91.6)	10.6 (4.6)	34.2 (46.2)	55.2 (49.2)
30～39歳	肥満	98.1 (93.8)	1.9 (6.2)	0.0 (0.0)	98.5 (100.0)	1.5 (0.0)	0.0 (0.0)
	普通	36.8 (35.8)	43.9 (45.2)	19.3 (19.0)	<u>59.8 (49.1)</u>	35.5 (44.0)	4.6 (6.9)
	低体重	0.0 (3.8)	0.0 (3.8)	100.0 (92.4)	7.6 (3.8)	29.3 (29.5)	63.0 (66.7)
40～49歳	肥満	93.8 (94.7)	5.5 (5.3)	0.6 (0.0)	100.0 (98.3)	0.0 (1.7)	0.0 (0.0)
	普通	40.1 (34.9)	42.3 (44.4)	17.5 (20.7)	<u>59.5 (51.0)</u>	33.6 (42.9)	6.9 (6.1)
	低体重	0.0 (0.0)	15.4 (0.0)	84.6 (100.0)	4.5 (2.4)	29.5 (19.5)	65.9 (78.1)
50～59歳	肥満	90.2 (89.0)	9.8 (11.0)	0.0 (0.0)	97.7 (98.9)	2.2 (1.1)	0.0 (0.0)
	普通	27.2 (27.2)	49.6 (52.5)	23.2 (20.3)	<u>53.4 (51.0)</u>	40.1 (39.4)	6.5 (9.6)
	低体重	0.0 (0.0)	11.1 (4.3)	88.9 (95.7)	1.9 (0.0)	18.9 (18.2)	79.2 (81.8)
60～69歳	肥満	92.4 (91.7)	7.2 (7.1)	0.5 (1.2)	95.5 (95.8)	4.5 (4.2)	0.0 (0.0)
	普通	26.5 (23.8)	49.7 (51.1)	23.7 (25.1)	<u>50.7 (44.5)</u>	39.2 (44.4)	10.2 (11.1)
	低体重	4.0 (0.0)	20.0 (3.0)	76.0 (97.0)	0.0 (2.9)	21.2 (17.6)	78.8 (79.5)
70歳以上	肥満	82.5 (91.3)	16.2 (8.7)	1.3 (0.0)	86.5 (85.9)	12.4 (13.2)	1.2 (0.9)
	普通	23.7 (14.0)	48.4 (51.2)	27.9 (34.8)	35.8 (24.1)	43.6 (49.5)	20.6 (26.4)
	低体重	2.1 (0.0)	10.4 (10.3)	87.5 (89.7)	0.0 (0.0)	13.4 (16.3)	86.6 (83.7)

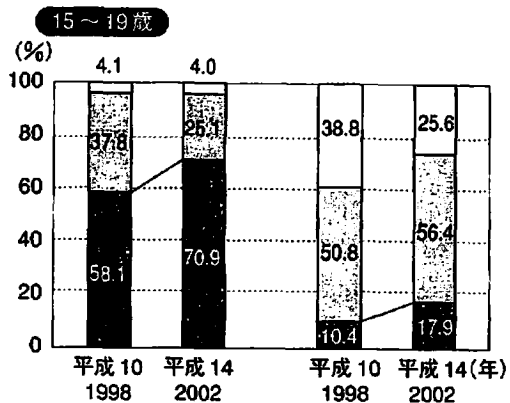
：適正な自己評価 斜体太字：適正ではないが、最も高い回答

*BMIによる体型の区分であるため、15～19歳は参考値である

[左列：平成14年 右列（ ）：平成10年]

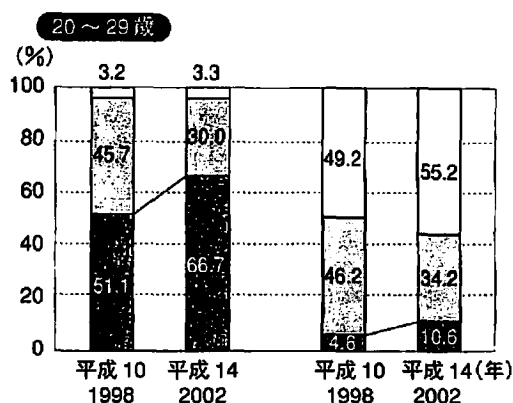
◆図 36◆ 現実の体型別体型に対する自己評価 (女性)

自己評価：□ やせている ▨ 普通 ■ 太っている



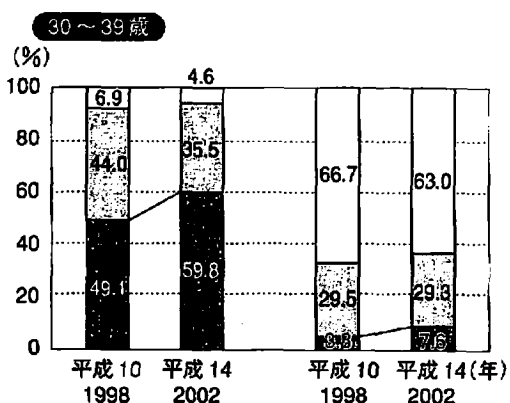
現実の体型 普通

低体重



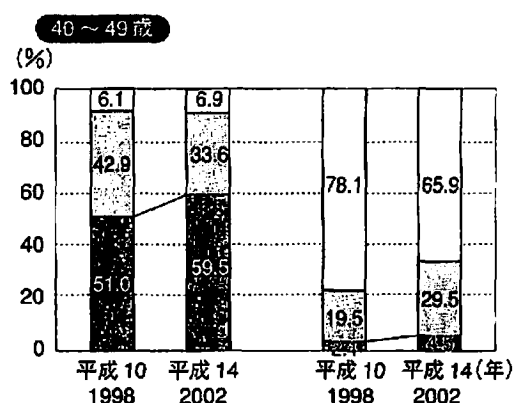
現実の体型 普通

低体重



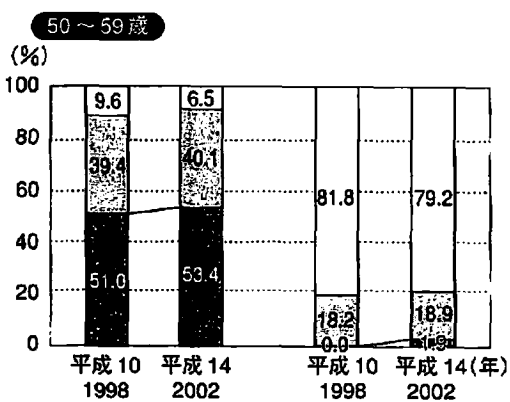
現実の体型 普通

低体重



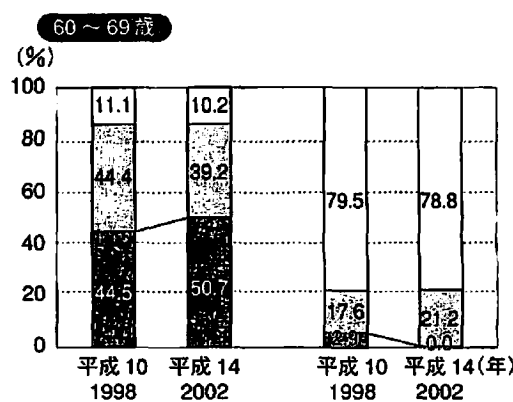
現実の体型 普通

低体重



現実の体型 普通

低体重



現実の体型 普通

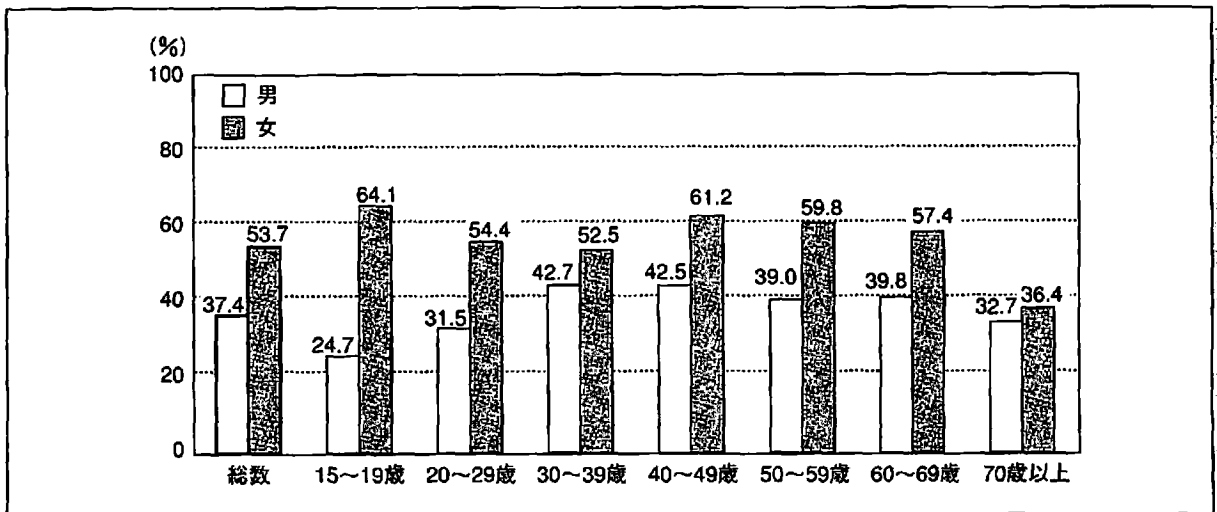
低体重

体重を減らそうとしている者は、男性では約4割、女性では約5割
 若年女性では、低体重（やせ）であっても約4割が体重を減らそうとしている

「現在、体重を減らそうとしている」者は、
 男性では37.4%、女性では53.7%であり、
 いずれの年齢層においても女性の方が多い。
 体型別に見ると、男性では、肥満であるにも

かかわらず体重を減らそうとしているものは
 64.1%に留まっている。15～19歳の女性
 では、低体重であってもその41.0%が体重を
 減らそうとしている。

◆図37◆ 現在、体重を減らそうとしている者の割合（性・年齢階級別）



◆図38◆ 体型別体重を減らそうとしている者の割合（性・年齢階級別）

