

## 平成 14 年 国民栄養調査結果の概要について

健康増進や生活習慣病予防のためには、自らの健康管理が重要であることから、平成 14 年は、個人の体重管理の状況や体型の自己評価、ストレスと食事量・体重の変化などについて結果をとりまとめた。

### (1) 男性では肥満者が増加、女性では若い年齢層で低体重（やせ）の者が増加 (p.2-3)

肥満者の割合は、男性では 30-69 歳で約 3 割、いずれの年齢層でも 20 年前に比べ約 1.5 倍と増加 (図 1)。

一方、低体重（やせ）の者の割合は、若い女性で増加、20 年前に比べ、20 歳代、30 歳代で 2.0 倍 (図 2)。

### (2) ふだん体重をはかっている者は、男性約 6 割、女性 7 割 (p.4)

「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ほうが体重をはかっている者の割合が多い (図 3)。

### (3) 自分の体型に対する自己評価は、男性は適正に評価

女性は現実の体型が「普通」であるにもかかわらず「太っている」と多くの人が評価 (p.7)

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る (表 3)。

### (4) 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 5 割 (p.9)

「現在、体重を減らそうとしている」者は、男性 37.4%、女性 53.7% (図 6)。  
体型別でみると、男性では、肥満であって体重を減らそうとしている者は 64.1%。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 7)。

### (5) ストレスを感じているとき、食事量に変化するのは、女性 5 割以上、男性 3 割以上 (p.10-12)

ふだんの生活でストレスを感じている者は、男性 76.9%、女性 84.2% (図 8)。  
ストレスを感じているとき食事量に変化がある者は、女性 55.7%、男性 34.7% (図 9)。  
ストレスを感じているとき、体重が増える（太る）者は、男性 6.2%、女性 15.8%であり、体重が減る（やせる）者は、男性 10.2%、女性 12.5% (図 10)。

平成14年  
国民栄養調査結果の概要

健康局総務課生活習慣病対策室  
栄養調査係

電話 03-5253-1111  
内線 2344

# I 調査の概要

## 1. 調査の目的

この調査は、栄養改善法（昭和27年法律第248号）に基づき、国民の食品の摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握すると同時に栄養と健康との関連を明らかにし、広く健康増進対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

## 2. 調査客体

平成14年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為に抽出した300単位区内の世帯及び世帯員を調査客体とした。

調査実施世帯数は、4,246世帯であり、集計対象者数は、下記のとおりである。

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
総数	11,491	687	916	615	1,148	1,380	1,420	1,887	1,686	1,752
男性	5,377	346	452	301	540	657	677	891	801	712
女性	6,114	341	464	314	608	723	743	996	885	1,040

## 3. 調査項目

### 1) 身体状況調査票

- ア. 身長、体重（満1歳以上）
- イ. 血圧測定（満15歳以上）
- ウ. 血液検査（満20歳以上）
- エ. 1日の運動量（歩行数）（満15歳以上）
- オ. 問診（喫煙、飲酒、運動）（満20歳以上）

### 2) 栄養摂取状況調査票

世帯員各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況（欠食・外食等）

### 3) 食生活状況調査票

満15歳以上を対象。体重管理及び食生活を中心とした生活習慣の実践状況を把握する。

## 4. 調査時期

- 1) 身体状況：平成14年11月
- 2) 栄養摂取状況：平成14年11月の特定の1日（日曜日及び祝日は除く）
- 3) 食生活状況：栄養摂取状況調査と同日

## 5. 調査方法

- 1) 身体状況：被調査者を会場に集めて、調査員である医師、保健師、栄養士等が測定した。
- 2) 栄養摂取状況：世帯毎に被調査者が摂取した食品を秤量記録することにより実施した。調査員である栄養士が調査票の説明、回収及び確認を行った。
- 3) 食生活状況：留め置き法による自記式質問紙調査を実施した。

## 6. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省－都道府県・政令市・特別区－保健所－国民栄養調査員

この調査結果に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

## Ⅱ 結果の概要

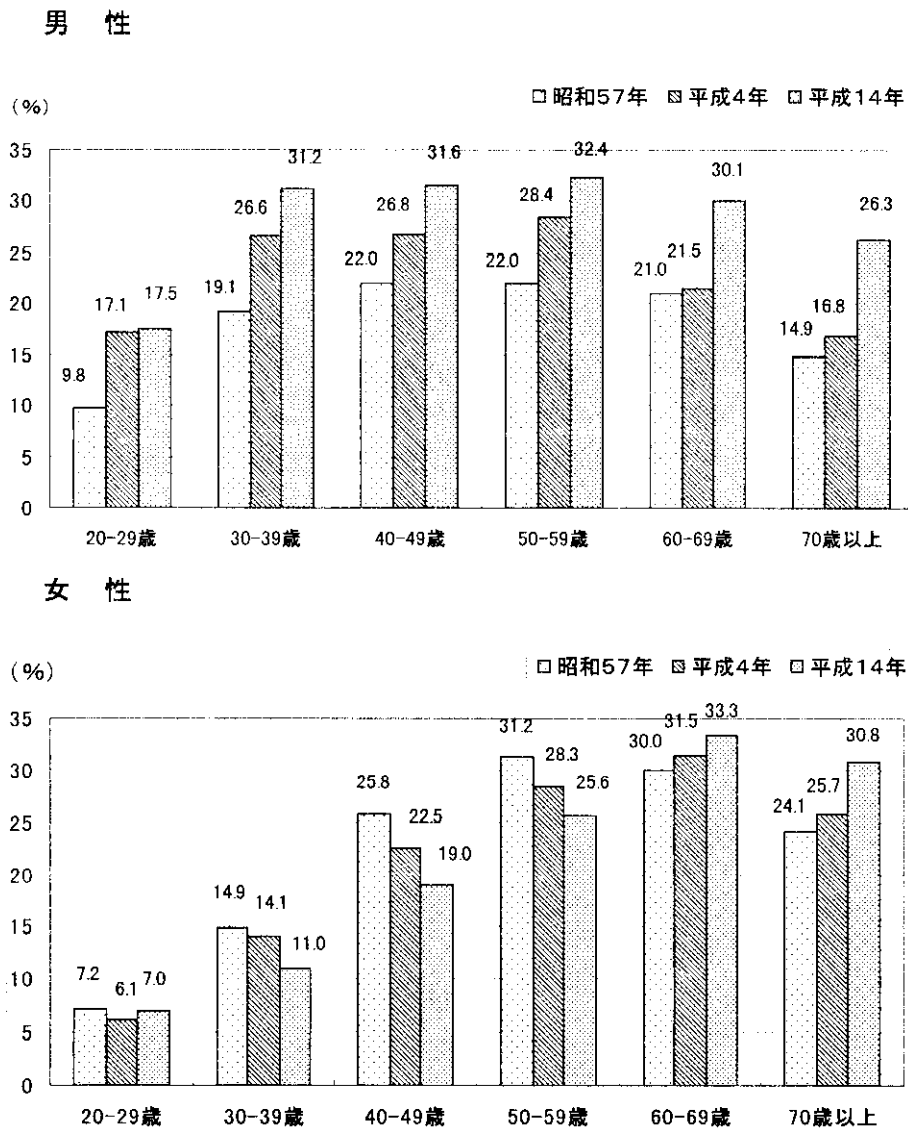
### 第1部 身体状況

#### 1. 体型の変化

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。

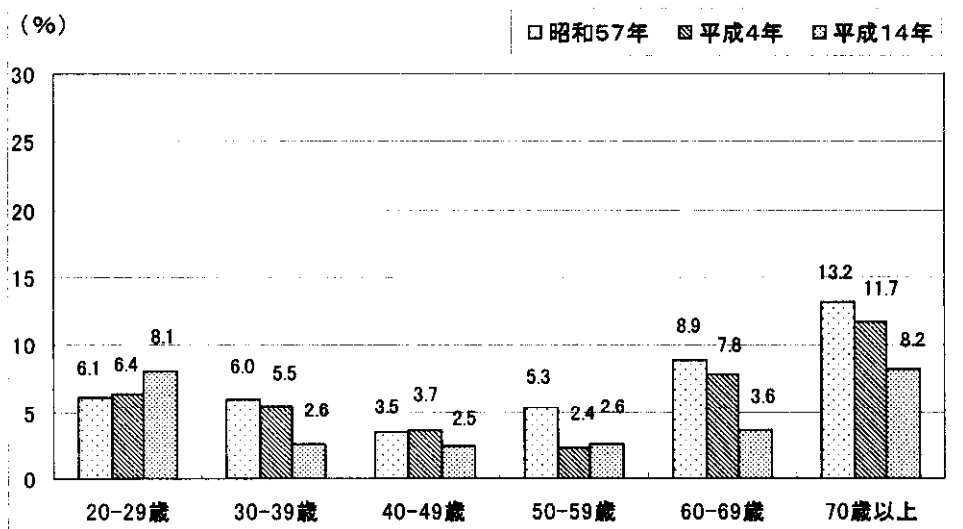
図1 肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合



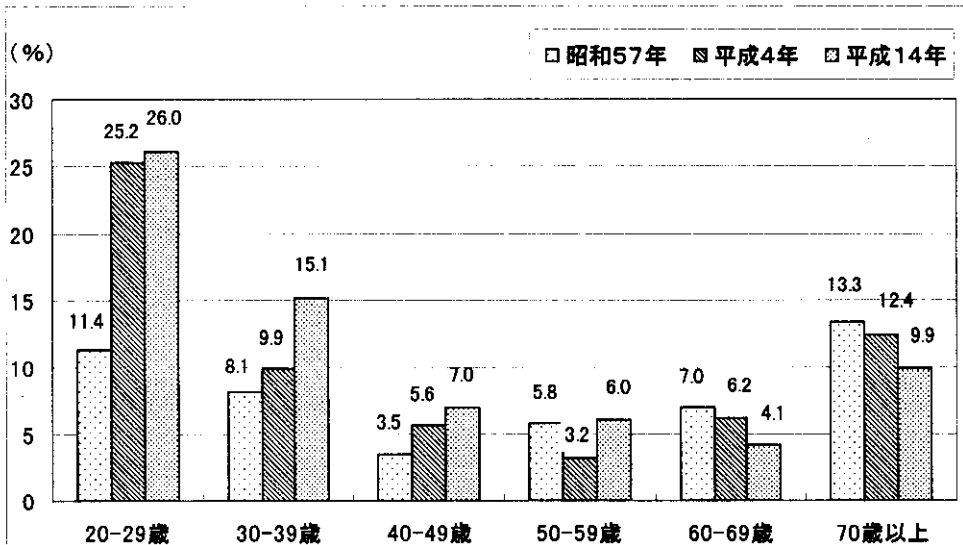
一方、低体重（やせ）の者の割合は、若い女性で増加しており、20年前に比べ、20歳代、30歳代では2.0倍となっている。

図2 低体重（やせ）の者（BMI<18.5）の割合

男 性



女 性



肥満度の判定：BMI (Body Mass Index) を用いて判定

BMI は「体重kg / (身長m)<sup>2</sup>」により算出

BMI < 18.5 低体重（やせ）

18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）

BMI ≥ 25 肥満

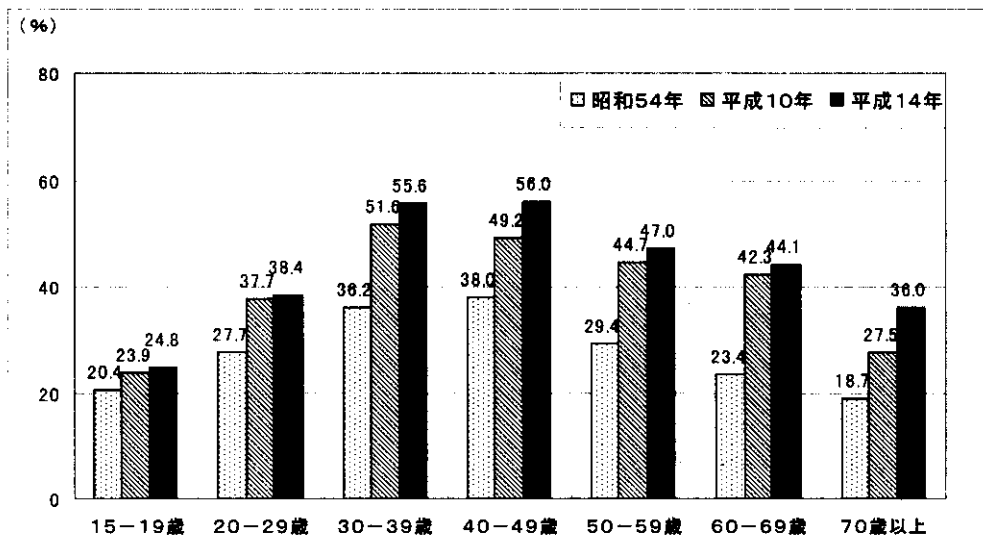
（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年）

### 3. 体型の自己評価

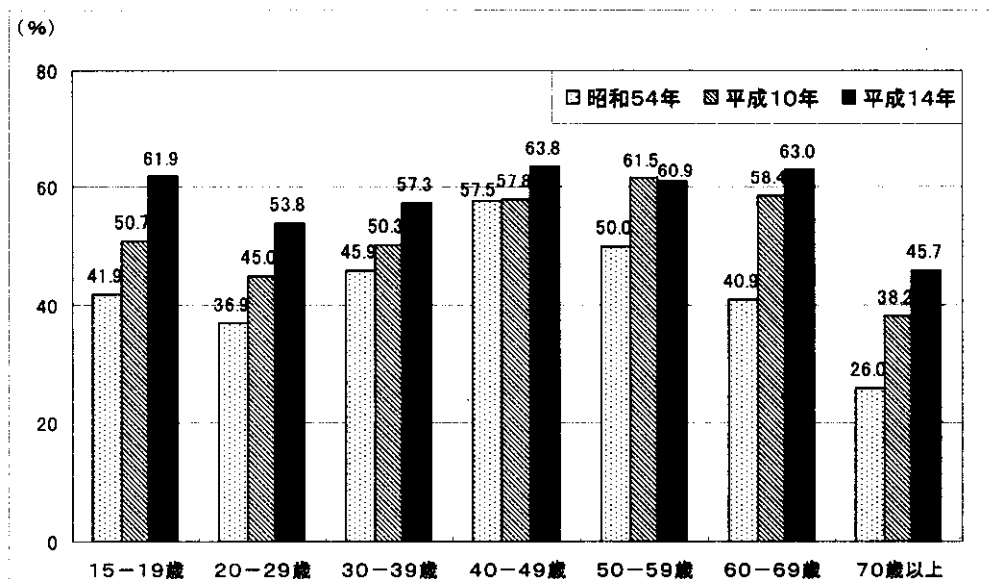
自分の体型を「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合は、昭和54年、平成10年に比べ、ほとんどの年齢層で増加。

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。

図4 「太っている」「少し太っている」と評価する者の割合  
男性



女性



「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。

表2 「太っている」「少し太っている」と評価する理由  
(複数回答)

男 性		(%)						
理由	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	
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 性		(%)						
理由	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	
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

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「やせている」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3 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 性			女 性		
		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)	70.9 (58.1)	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)	56.4 (50.8)	25.6 (36.8)
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)	66.7 (51.1)	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)	59.8 (49.1)	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)	59.5 (51.0)	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 (98.8)	2.2 (1.1)	0.0 (0.0)
	普通	27.2 (27.2)	49.6 (52.5)	23.2 (20.3)	53.4 (51.0)	40.1 (38.4)	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 (49.1)	23.7 (25.1)	50.7 (44.5)	38.2 (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)	86.6 (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 (48.5)	20.6 (26.4)
	低体重	2.1 (0.0)	10.4 (10.3)	87.5 (88.7)	0.0 (0.0)	13.4 (16.3)	86.6 (83.7)

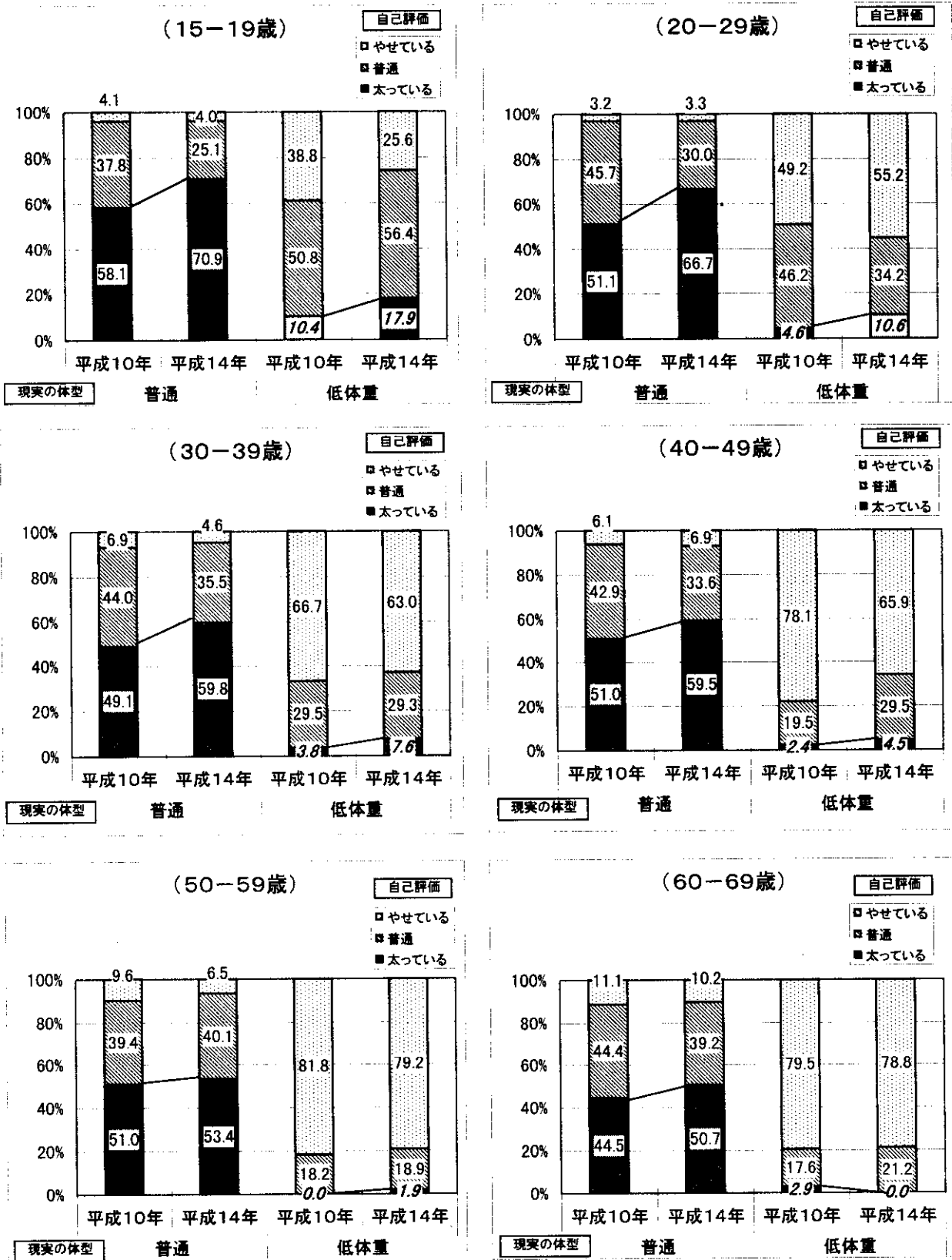
■ : 適正な自己評価

[上段:平成14年、下段( ):平成10年]

斜体文字: 適正ではないが、最も高い回答



図5 現実の体型別 体型に対する自己評価 (女性)



#### 4. 体重減量の取組

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。

体型別にみると、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6 現在、体重を減らそうとしている者の割合

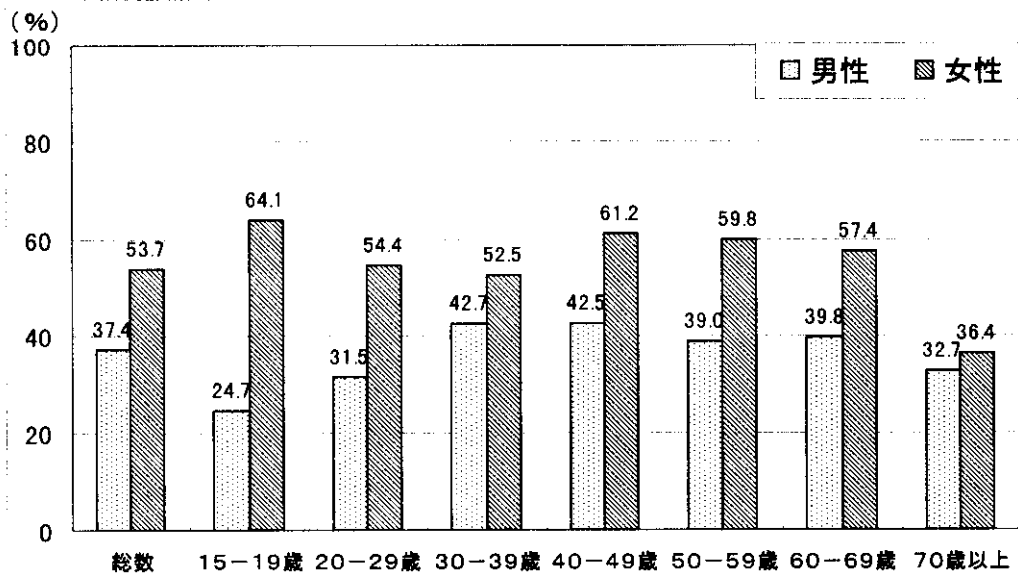


図7 体型別 体重を減らそうとしている者の割合

