

## 第2部 肥満、運動習慣の状況

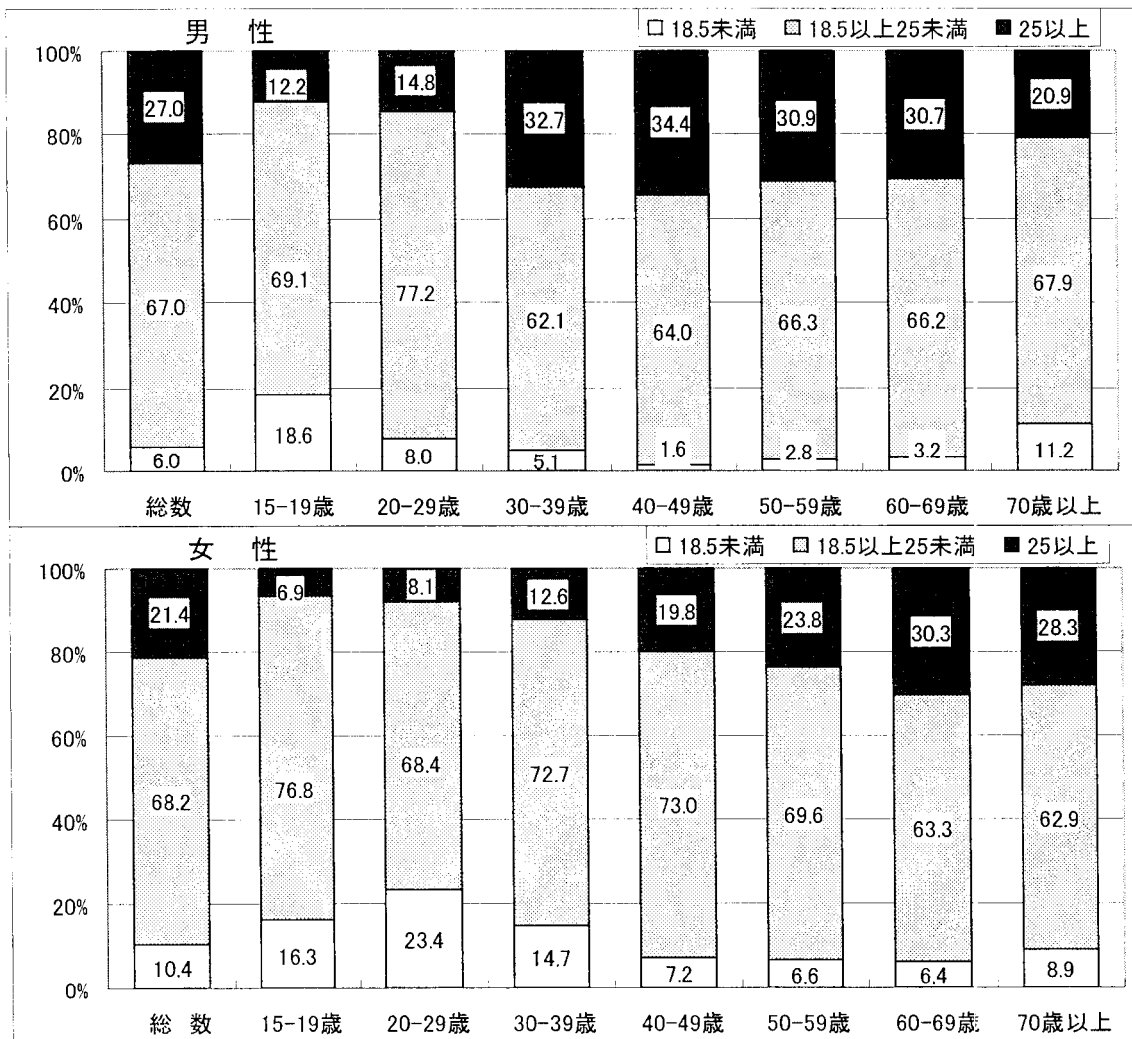
### 1. 体型の状況

30～60歳代男性の3割以上が肥満。20歳代女性の2割以上が低体重（やせ）。

30～60歳代男性、60歳代女性の3割以上に肥満がみられた。男性では30～60歳代まで肥満の割合が横ばいであるのに対し、女性では60歳代まで年齢とともに肥満の割合が高くなっていった。

一方、低体重（やせ）の者の割合は、20歳代女性で2割を超えていた。

図13 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合



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)

(参考)「健康日本21」の目標値 (2010年)

20歳代女性のやせの者 15%以下

20～60歳代男性の肥満者 15%以下

40～60歳代女性の肥満者 20%以下

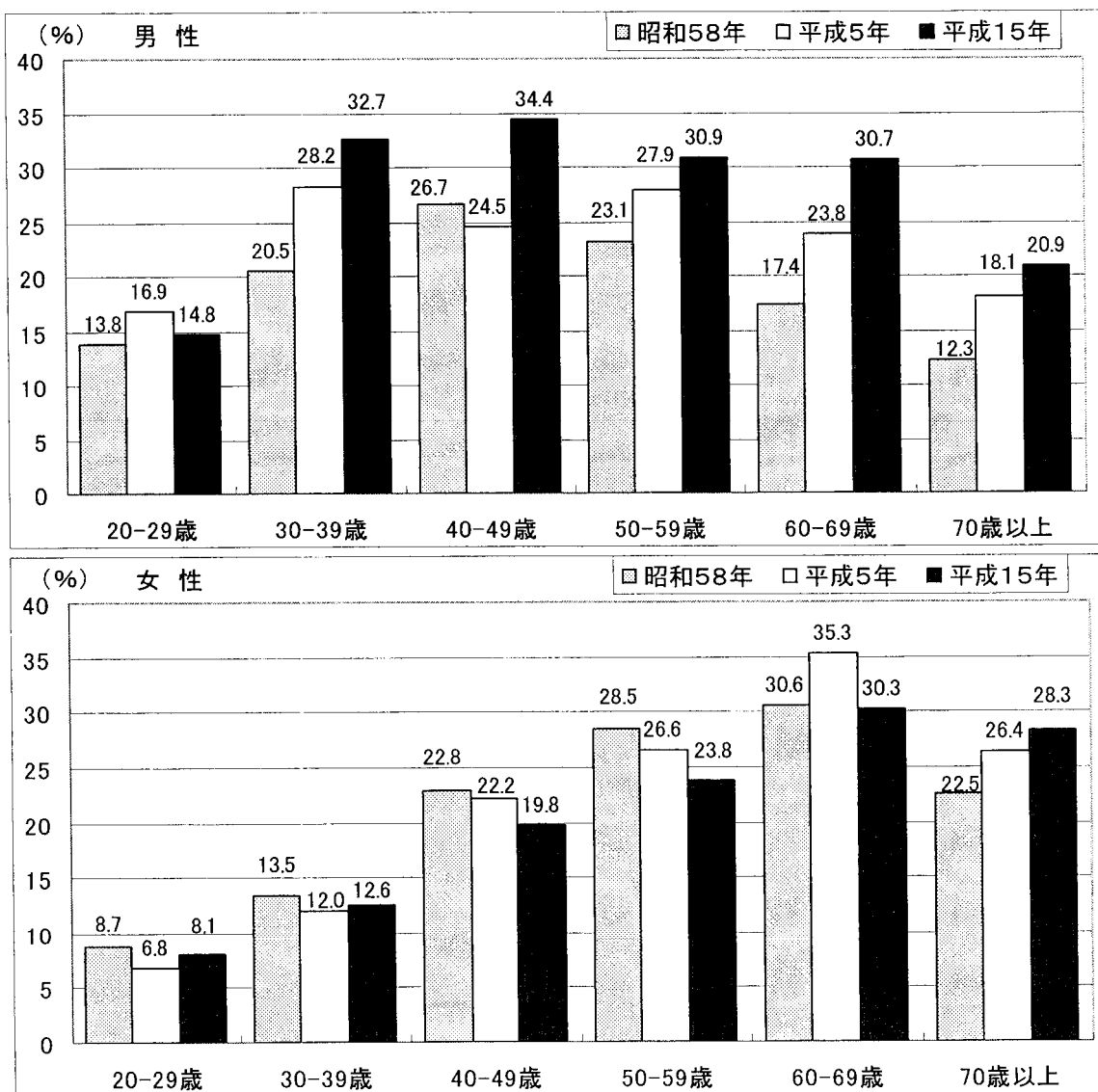
## 2. 肥満者の年次推移

肥満者の割合は、男性ではいずれの年齢階級においても昭和58年に比べ増加。

男性の肥満者の割合は、いずれの年齢階級においても昭和58年に比べ増加していた。

また、女性の肥満者の割合は、昭和58年、平成5年に比べ、70歳以上では増加、40～50歳代では減少していた。

図 1 4 肥満者の（BMI ≥ 25）の割合



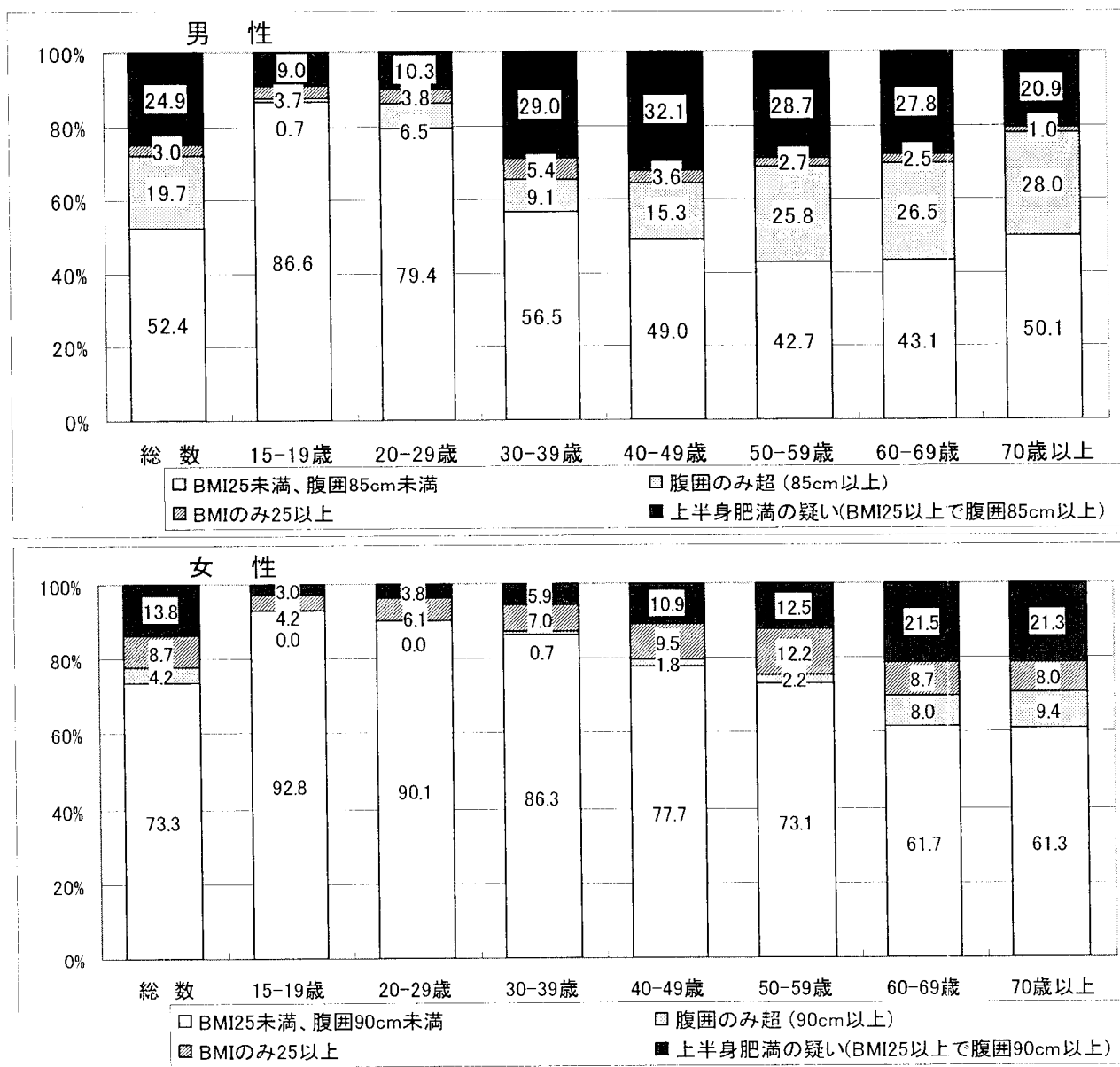
### 3. BMIと腹囲計測による肥満の状況

30～60歳代男性の約3割が上半身肥満の疑い。

平成15年調査から腹囲の計測を始めたところ、上半身肥満が疑われる者の割合は、男性で24.9%、女性で13.8%であった。

また、30～60歳代男性の約3割に、上半身肥満が疑われた。

図15 BMIと腹囲計測による肥満の状況



(参考) 内臓脂肪型肥満の診断基準：

- ・ BMI 25以上で、男性のウエスト周囲径85cm以上、  
女性のウエスト周囲径90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・ 上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上(男女とも)を内臓脂肪型肥満と診断する。(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年)

※国民健康・栄養調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

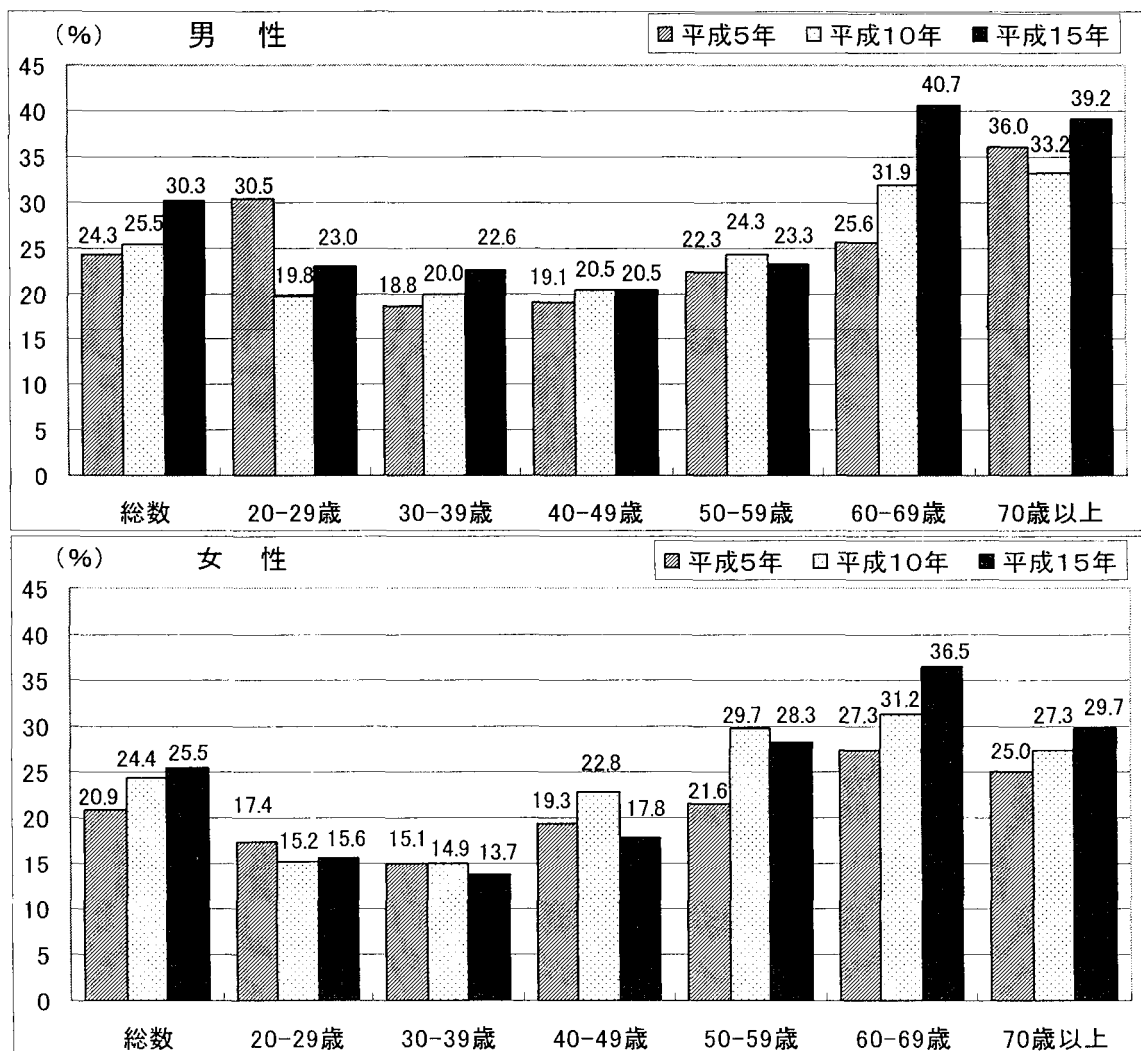
#### 4. 運動習慣の状況

運動習慣のある者の割合は、男女とも60歳代で最も高い。一方、20～50歳代男性、20～40歳代女性では運動習慣のある者の割合が低い。  
10年前に比べ、運動習慣のある者の割合は、総数では男女とも増加。

運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）の割合は、男女とも60歳代で最も高く、次いで70歳以上であり、20～50歳代男性、20～40歳代女性では運動習慣のある者の割合が低かった。

また、平成5年、平成10年に比べ、運動習慣のある者の割合は、総数では男女とも増加していた。

図16 運動習慣のある者の割合



運動習慣のある者：

1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

(参考)「健康日本21」の目標値 (2010年)

運動習慣者の割合 男性 39%以上

女性 35%以上