

2 身体状況・健康状態について

(1) 平均的体格

平均身長は、男性が169.3 cm、女性が156.5 cmで、平均体重は男性が68.0 kg、女性が54.3 kgとなっています。

図1 平均身長（性別、性・年齢別）

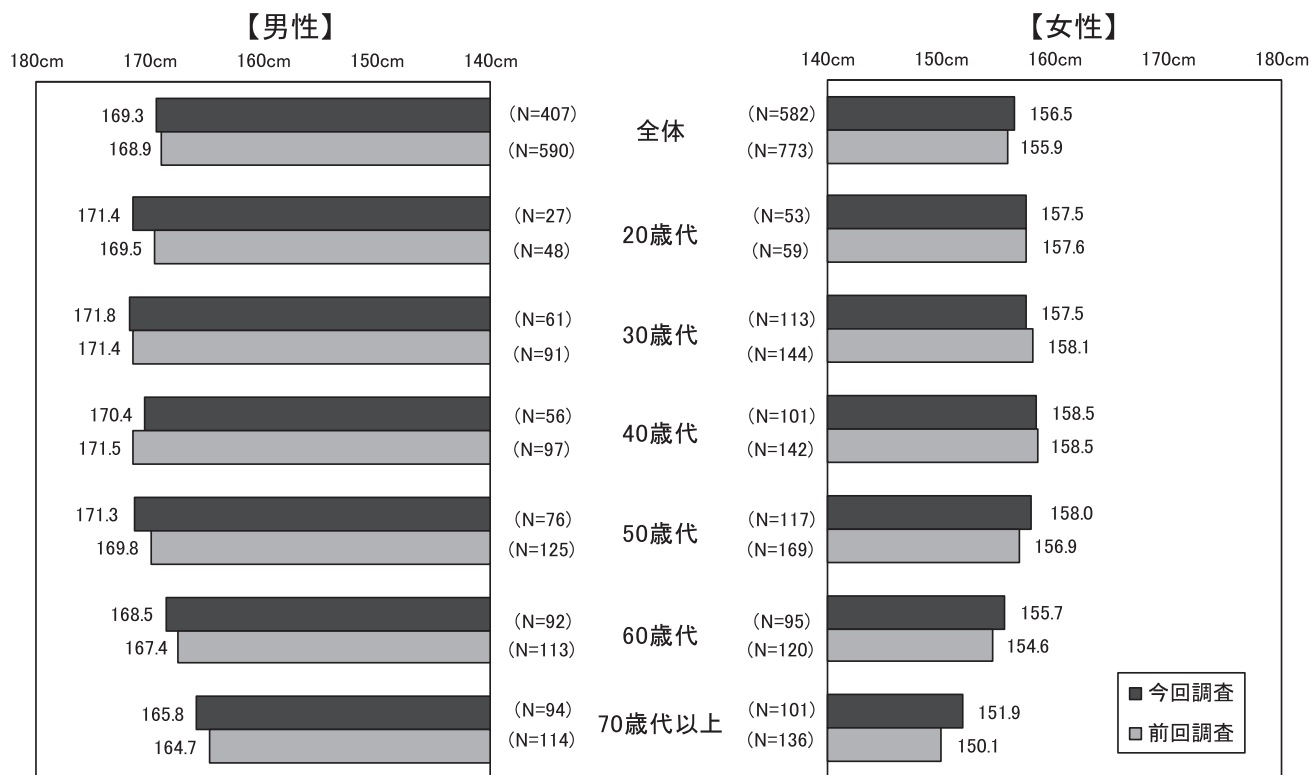
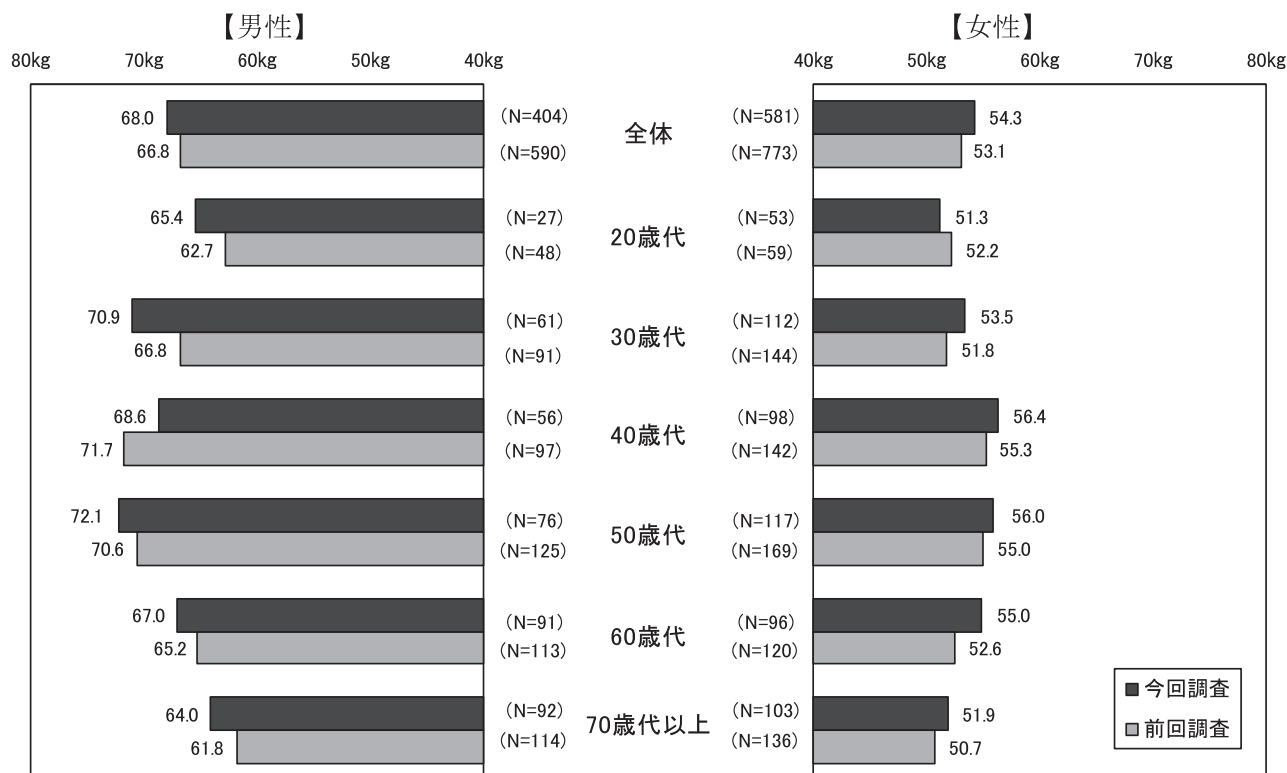


図2 平均体重（性別、性・年齢別）

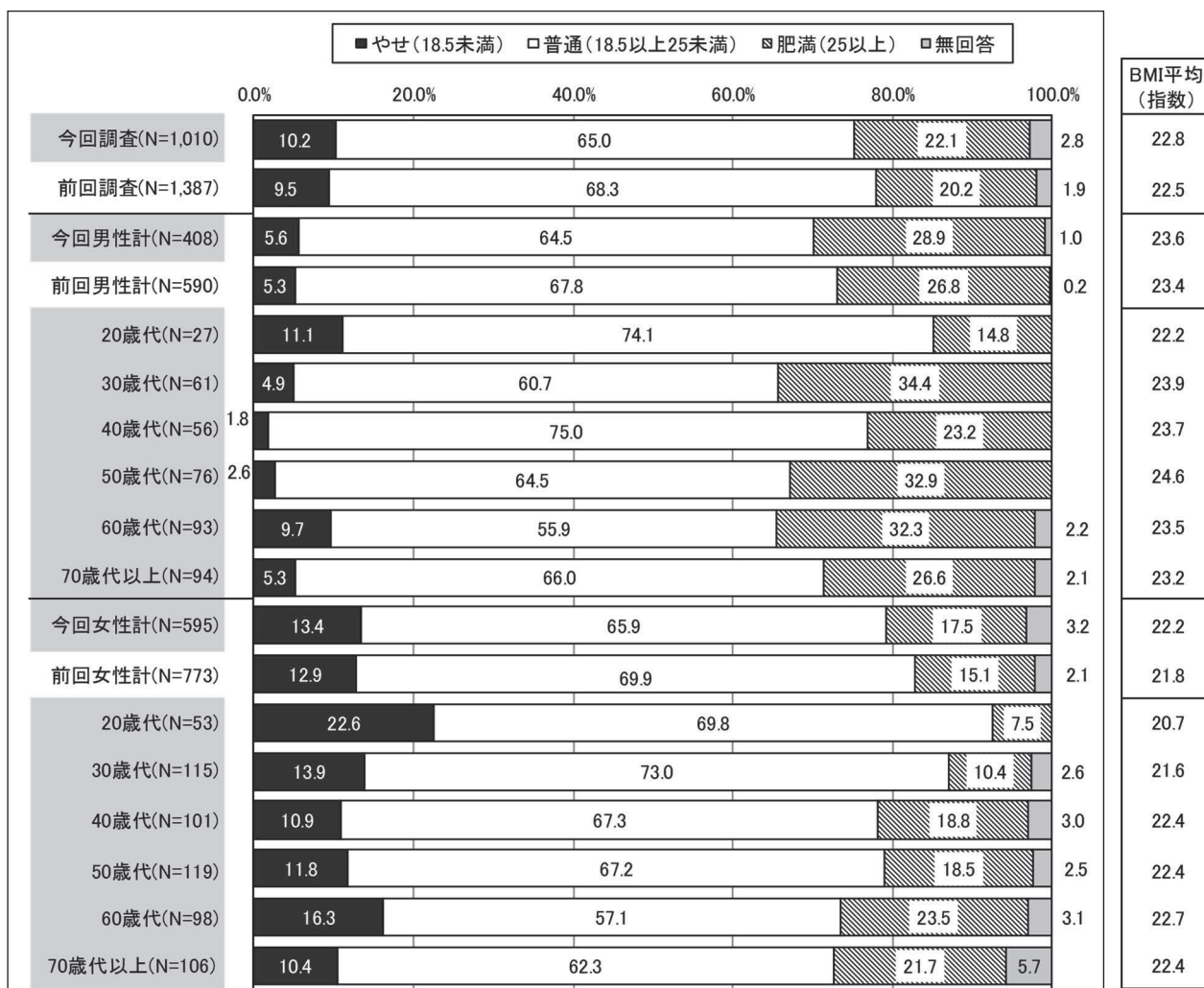


(2) 肥満及びやせの状況

全体では、「やせ」は10.2%、「肥満」は22.1%となっています。最も「肥満」の割合が高いのは、男性では30歳代で34.4%、女性では60歳代で23.5%となっています。一方、「やせ」の割合は、男女ともに20歳代が最も高く、男性では11.1%、女性では22.6%となっています。BMI平均(指数)は、男性の50歳代が最も高くなっています。

前回調査との比較では、男女ともに「肥満」の割合が増加しており、特に男性の30歳代は「肥満」の割合が前回(18.7%)より15.7ポイント増加しています。

図3 BMI※(性別、性・年齢別)



※BMI指数

体重と身長の関係から、肥満度を表す指数で、体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]で算出します。18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「普通」、25以上を「肥満」で、標準の値は22となっています。また、BMIは体脂肪率を考慮しないことから、運動選手のような、体重は重たいけれど体脂肪が少ない場合も「肥満」となり、反対に隠れ肥満のように、体重は軽いけれど体脂肪が多い場合は「やせ」となります。よって、BMI指数はあくまでも目安です。

表1 成人肥満者(BMI ≥ 25)の割合(性・年齢別) 表2 成人やせ(BMI < 18.5)の割合(性・年齢別)

	肥満者の割合(%)	
	今回	前回
20~60歳代男性	29.7%	27.9%
40~60歳代女性	20.1%	16.6%

	やせの割合(%)	
	今回	前回
20~30歳代男性	6.8%	8.0%
20~30歳代女性	16.7%	20.3%

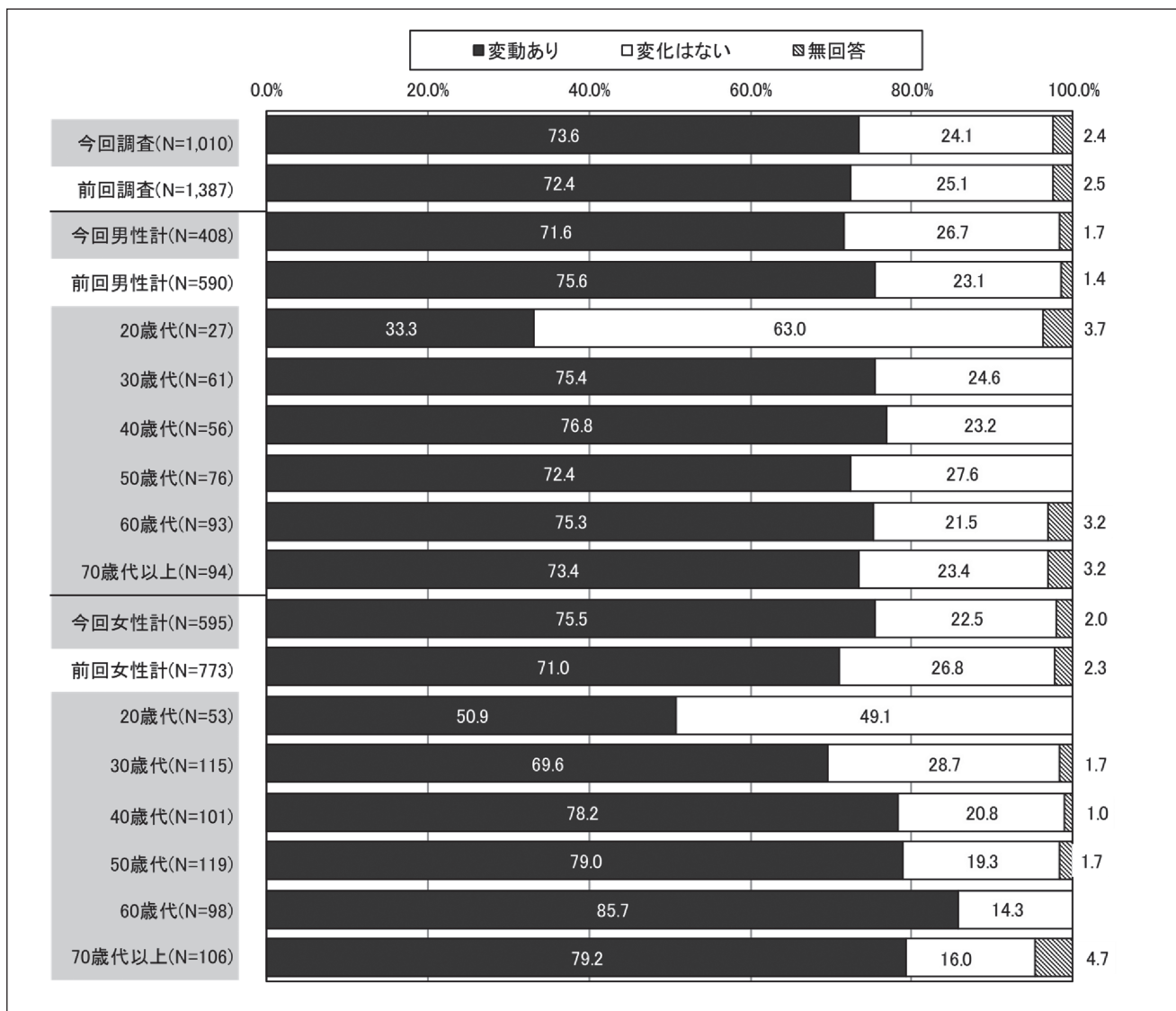
(3) 20歳の頃からの体重変動

①20歳の頃からの体重変動の有無

全体では「変動あり」が73.6%となっています。性・年齢別では、男女ともに20歳代が他の年代と比較して「変動あり」の割合が最も低くなっています。

前回調査との比較では、全体では、「変動あり」が1.2ポイント増加しています。

図4 20歳の頃からの体重変動の有無（性別、性・年齢別）

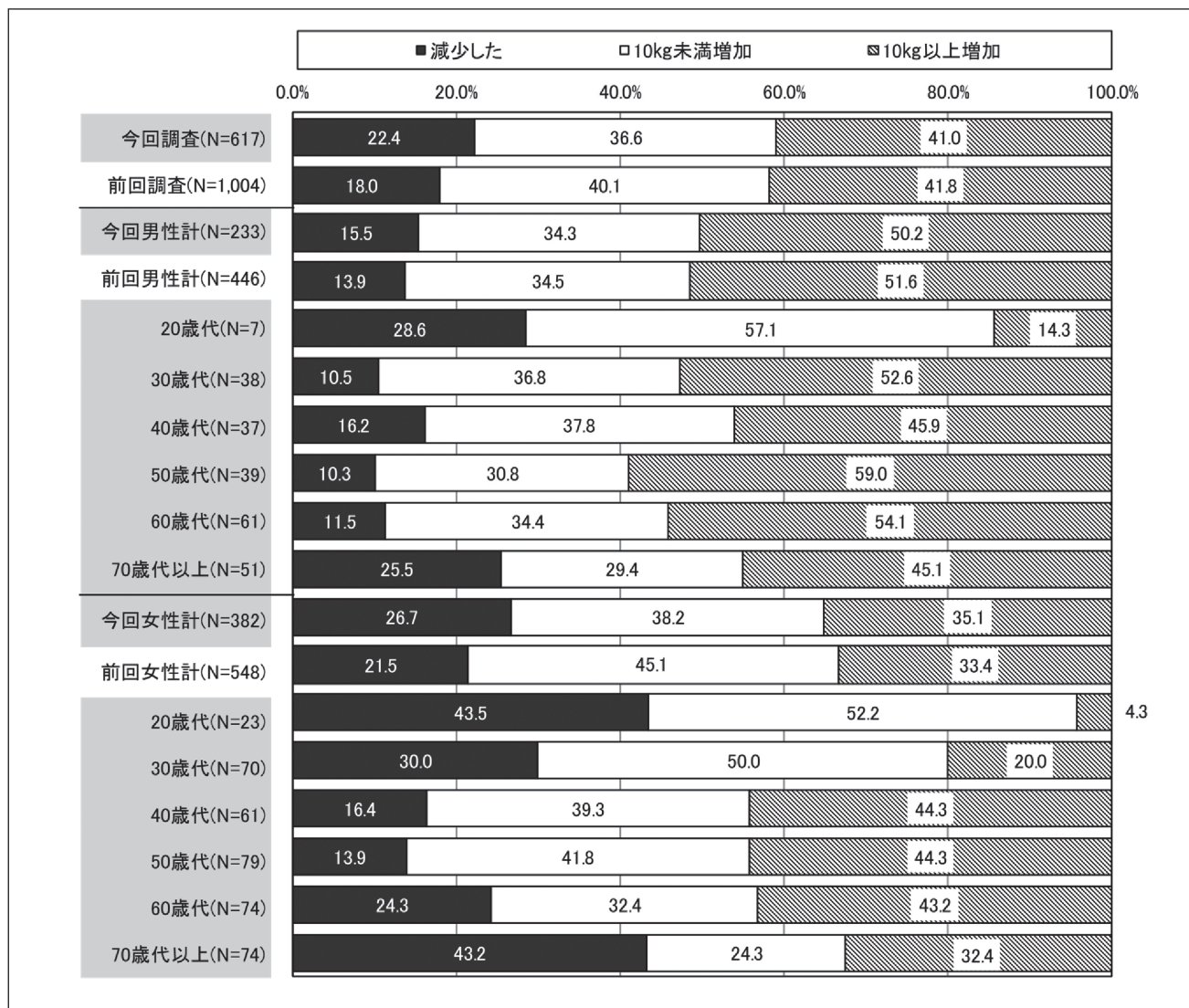


②20歳の頃からの体重変動の増減

「変動あり」と回答した人のうち、性別では、男性は「10 kg以上増加」が50.2%で最も多く、女性は「10 kg未満増加」が38.2%で最も多くなっています。「10 kg以上増加」した人について、性・年齢別では、男性の50歳代が59.0%で最も高くなっています。

前回調査との比較では、「減少した」の割合が全体で4.4ポイント減少しています。

図5 20歳の頃からの体重変動の増減※（性別、性・年齢別）



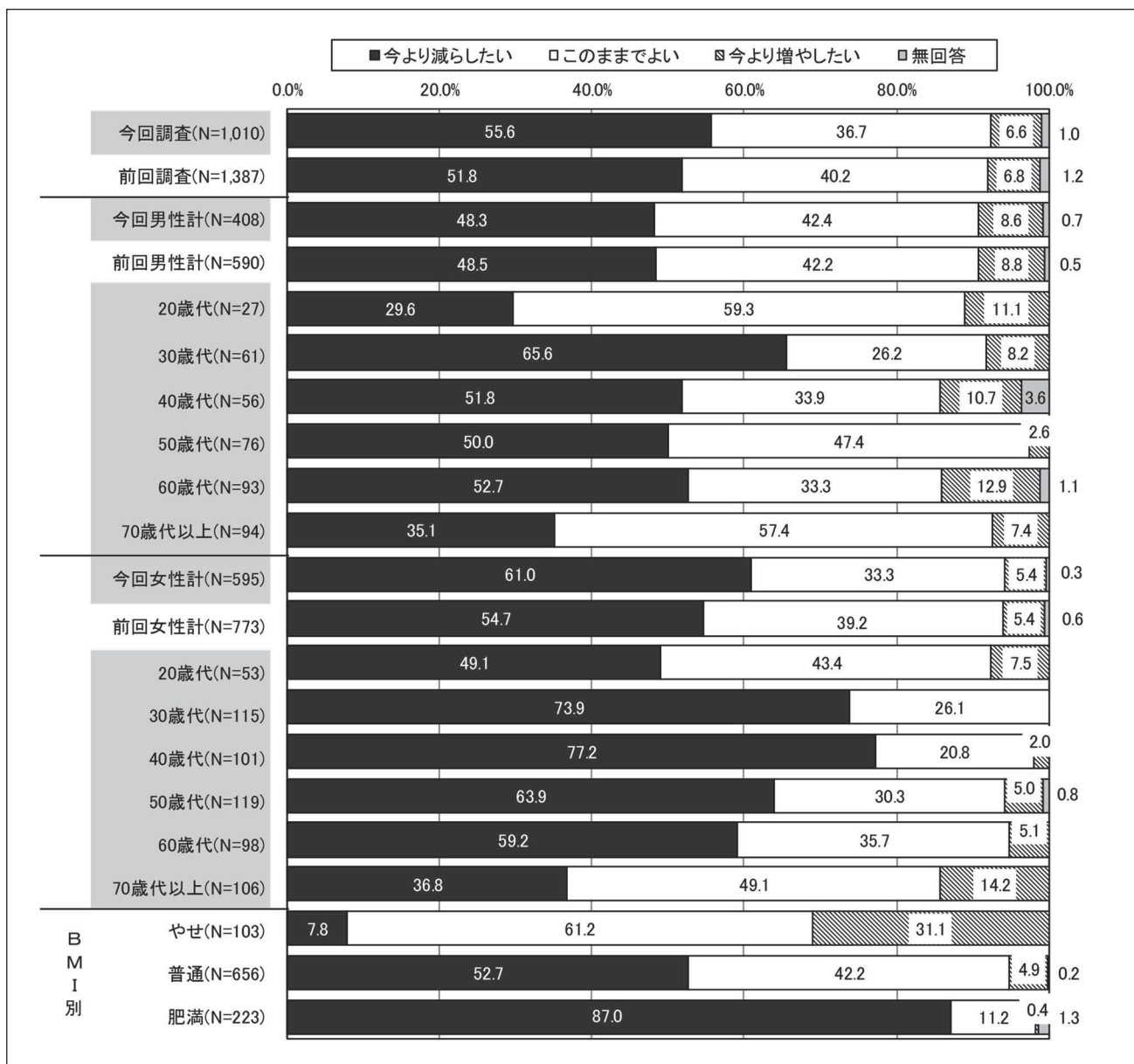
※ 図5のグラフ中の今回調査のデータについては、20歳の頃からの体重変動が「変動あり」と回答した人のうち、体重変動（増加・減少）についての回答が不明瞭（何kg増加したか不明の回答や、増えたのか減ったのかが不明の回答など）のものや、無回答の人については除いています。

(4) 今後の体重意向

全体では、「今より減らしたい」が55.6%となっています。性別では、「今より減らしたい」は、男性が48.3%、女性が61.0%となっており、女性が男性よりも多くなっています。BMI別では、「やせ」の人は「今より減らしたい」が7.8%で、「このままでよい」が61.2%となっています。一方、「肥満」の人は「今より減らしたい」が87.0%と非常に多くなっています。

前回調査との比較では、「今より減らしたい」が全体で3.8ポイント増加しています。

図6 今後の体重意向（性別、性・年齢別、BMI別）



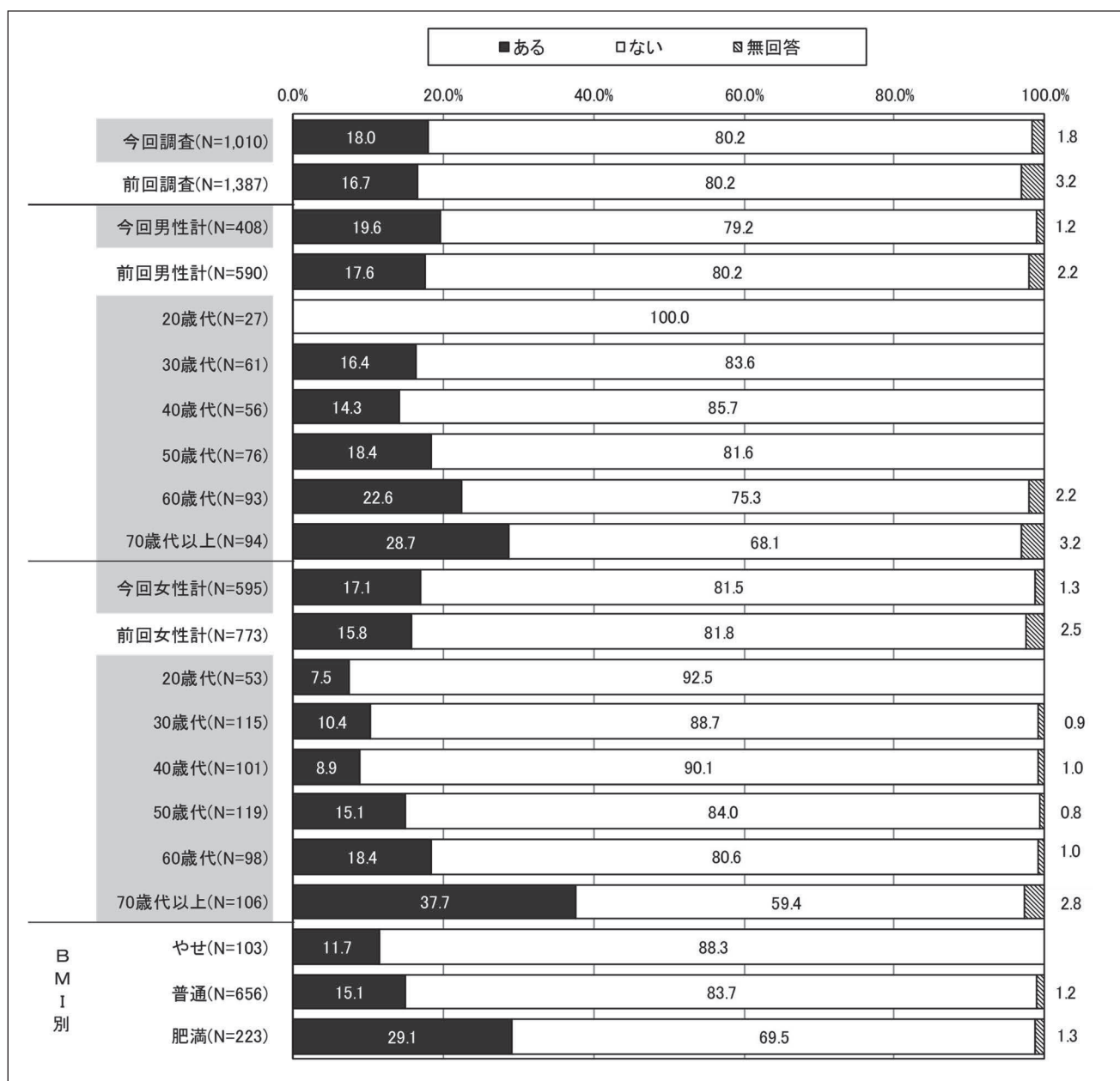
(5) 日常生活における健康上の問題点

①健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合

全体では、「現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がある」人は 18.0%となっており、性別では、男性は 19.6%、女性は 17.1%となっています。性・年齢別では男女ともに 70 歳代以上が他の年齢に比べて日常生活に影響を感じている割合が高くなっています。また、BMI 別では、肥満の人の 29.1%が影響を感じています。

前回調査との比較では、日常生活に何か影響が「ある」人が全体で 1.3 ポイント増加しており、男性では 2.0 ポイント、女性では 1.3 ポイント増加しています。

図7 健康上の問題で日常生活に何か影響がある人の割合（性別、性・年齢別、BMI 別）

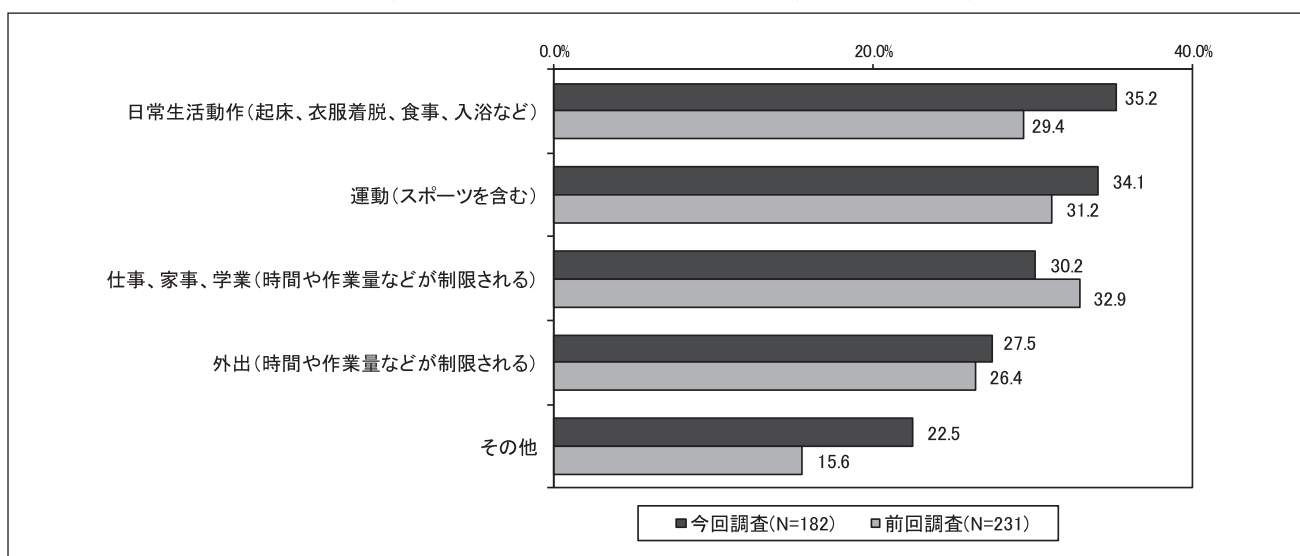


②日常生活に影響を感じている内容

全体では、「日常生活動作」が 35.2%と最も多く、次いで「運動」の順となっています。年齢別では、20歳から64歳では「運動」(38.5%)が最も多く、次いで「仕事・家事・学業」(36.3%)となっています。65歳以上では「日常生活動作」(38.9%)が最も多く、次いで「運動」(30.0%)、「外出」(28.9%)となっています。

前回調査との比較では、「日常生活動作」について、全体で5.8ポイント増加しており、性別では特に男性が前回よりも9.2ポイント増加しています。また、年齢別でも、20歳から64歳では10.4ポイント増加しています。

図8 日常生活に影響を感じている内容（性別、年齢別）



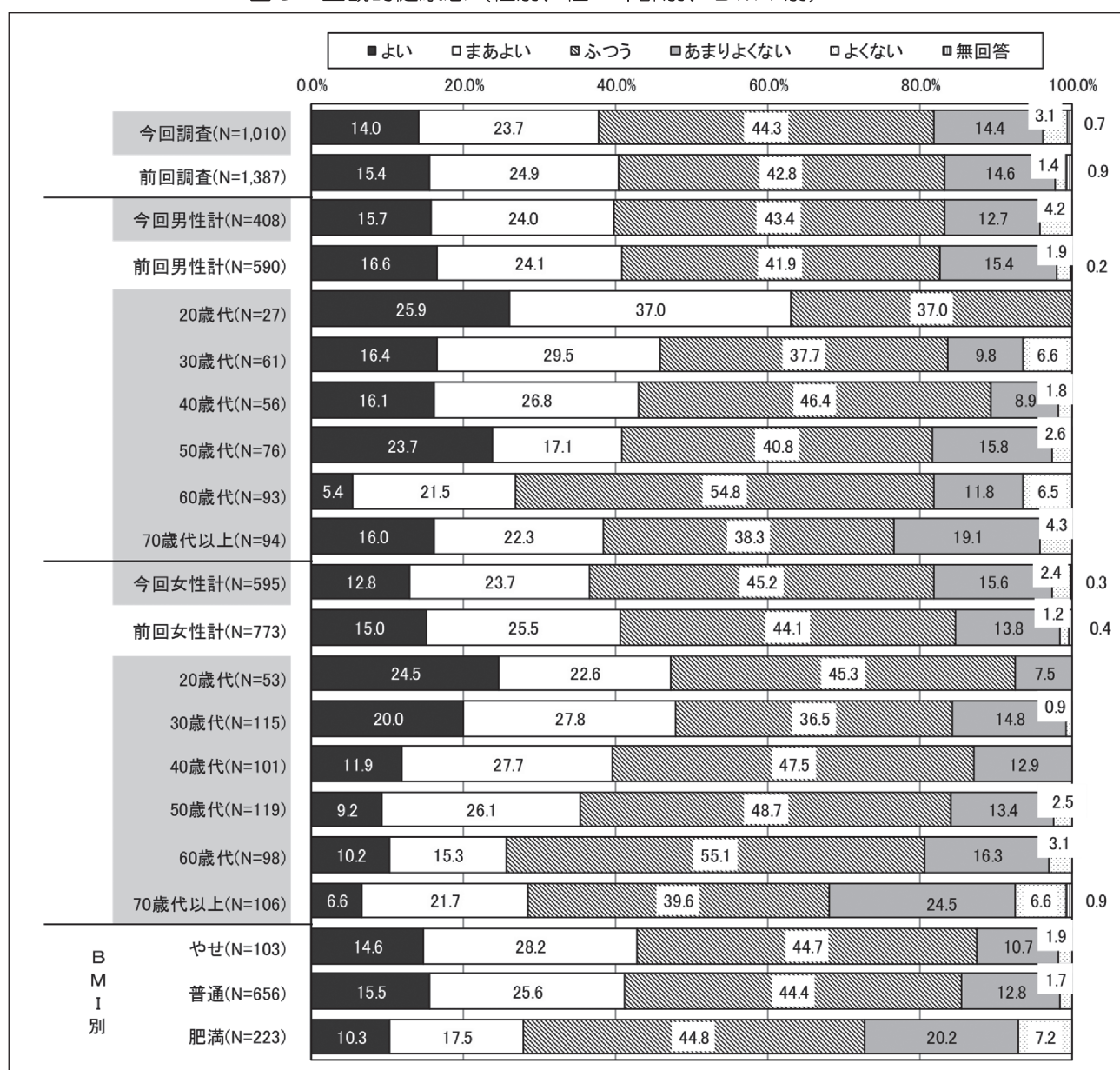
		サンプル数	日常生活動作(起床、衣服着脱など)	運動(スポーツを含む)	仕事・家事・学業(時間や作業量などが制限される)	外出(時間や作業量などが制限される)	その他
今回調査		182	35.2	34.1	30.2	27.5	22.5
前回調査		231	29.4	31.2	32.9	26.4	15.6
性別	今回男性計	80	40.0	32.5	31.3	18.8	18.8
	前回男性計	104	30.8	29.8	29.8	26.0	13.5
	今回女性計	102	31.4	35.3	29.4	34.3	25.5
	前回女性計	122	28.7	32.8	33.6	26.2	18.0
年齢	今回20-64歳	91	31.9	38.5	36.3	25.3	16.5
	前回20-64歳	121	21.5	41.3	40.5	19.0	16.5
	今回65歳以上	90	38.9	30.0	24.4	28.9	28.9
	前回65歳以上	109	38.5	20.2	24.8	34.9	14.7

(6) 主観的健康感

全体では、現在の健康状態については「ふつう」が44.3%となっています。「よい」(14.0%)と「まあよい」(23.7%)を合わせて『よい』と回答した人は37.7%となっています。性別では、『よい』と回答した人は、男性が39.7%、女性が36.5%となっており、男性が3.2ポイント高くなっています。性・年齢別では、男女ともに60歳代が他の年代と比較して『よい』と回答している割合が最も低くなっています。BMI別では、肥満の人では『よい』と回答した人が27.8%と、やせ及び普通の人よりも少なくなっています。

前回調査との比較では、『よい』が全体で2.6ポイント減少しています。

図9 主観的健康感（性別、性・年齢別、BMI別）



※『よい』…「よい」と「まあよい」を合わせたものを指します。