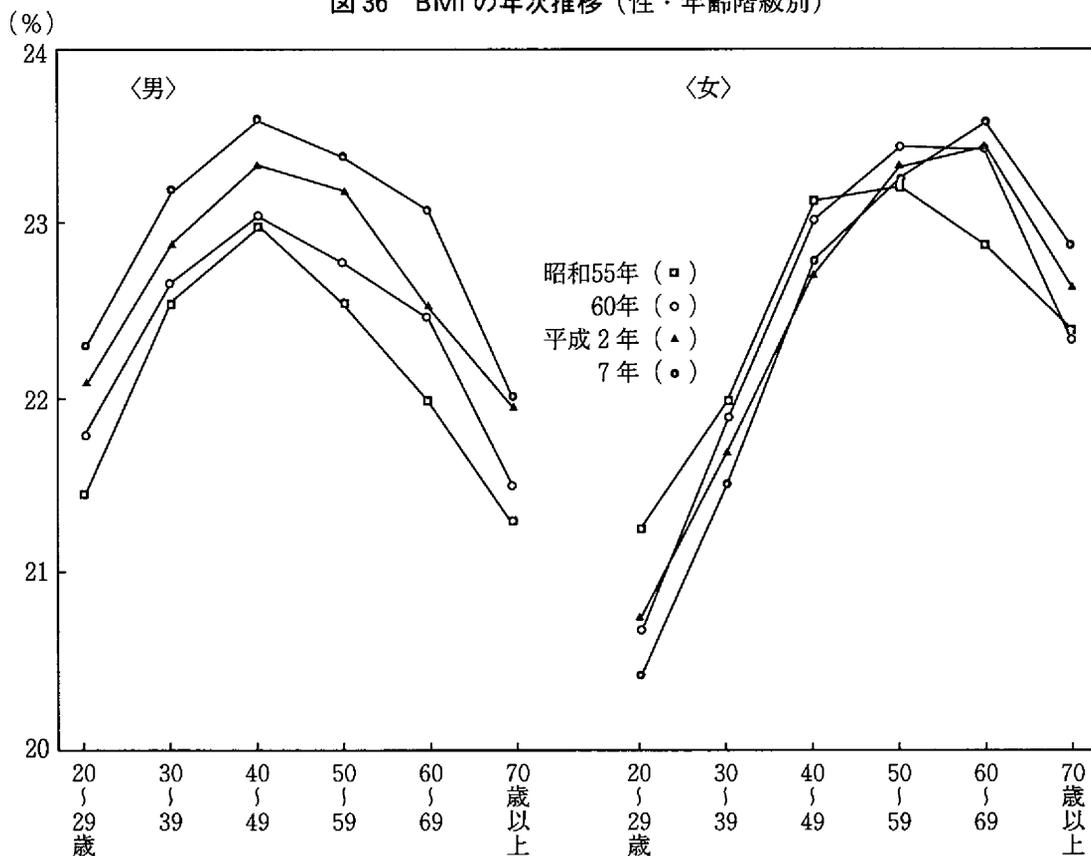


6. 身体状況

15年前に比べ、男性ではBMIが増加、若い女性ではBMIが減少

ここ15年間のBMIの推移をみると、男性ではすべての年齢においてBMIが高くなっており、身長伸びに対して体重の伸びが大きくなっていることがわかる。一方、女性ではあまり変化はみられないが、20歳代、30歳代の若い女性ではBMIが減少しており、身長伸びに対して体重の伸びが小さく、細身になっていることがうかがえる。

図36 BMIの年次推移（性・年齢階級別）



過体重及び肥満者の割合は、男性では40歳代がピーク、女性では60歳代がピーク

20歳以上の男女に対して、BMIを用いて肥満の判定を行った結果が表6である。

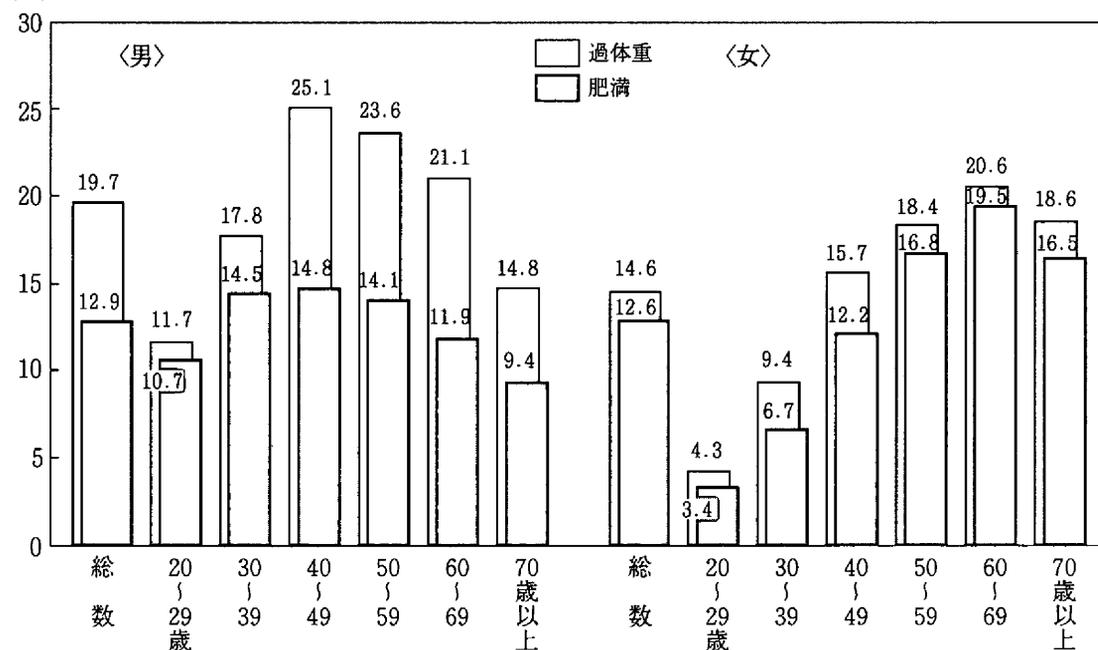
過体重及び肥満者の割合をみると、図37のとおり、男性では40歳代がピークとなり、過体重者が25.1%、肥満者が14.8%となっている。一方、女性では過体重及び肥満者の割合が年齢とともに増加し、60歳代でピークとなり、過体重者が20.6%、肥満者が19.5%となっている。

また、20歳代の若い女性では、BMI=22を標準とした場合、その-10%未満に当たる「やせ」に判定される人が48.9%を占めることから、過度なダイエットを行うことのないように、自分自身の体型を適切に評価し、自分にとっての適正な食事量を知ることが望まれる。

表6 肥満の判定（性・年齢階級別）（BMI=22を標準とする）

判定	やせ	普通	過体重	肥満	
BMI 肥満度	19.8未満 -10%未満	19.8以上 24.2未満 -10%以上 +10%未満	24.2以上 26.4未満 +10%以上 +20%未満	26.4以上 +20%以上	
男	総数	14.2	53.2	19.7	12.9
	20～29歳	23.3	54.3	11.7	10.7
	30～39	12.1	55.6	17.8	14.5
	40～49	9.0	51.1	25.1	14.8
	50～59	9.7	52.6	23.6	14.1
	60～69	10.6	56.4	21.1	11.9
	70歳以上	27.0	48.8	14.8	9.4
女	総数	22.6	50.2	14.6	12.6
	20～29歳	48.9	43.4	4.3	3.4
	30～39	30.3	53.6	9.4	6.7
	40～49	15.5	56.6	15.7	12.2
	50～59	14.2	50.6	18.4	16.8
	60～69	11.5	48.4	20.6	19.5
	70歳以上	20.1	44.8	18.6	16.5

図37 BMIからみた過体重及び肥満者の割合（性・年齢階級別，20歳以上）



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38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19.1%、女性で13.4%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38 血圧の状況（性・年齢階級別）

