

## 第2部 身体状況及び生活習慣等の状況

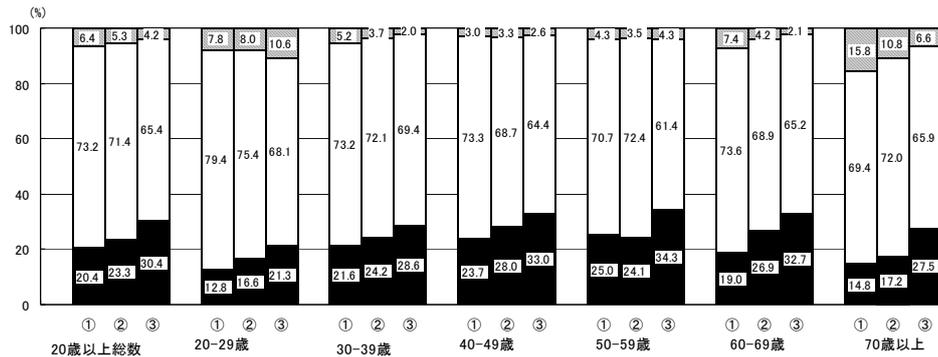
### 1. 肥満とやせの状況

男性では、全ての年齢階級において、肥満者の割合が20年前(昭和62年)、10年前(平成9年)と比べて増加傾向であった。

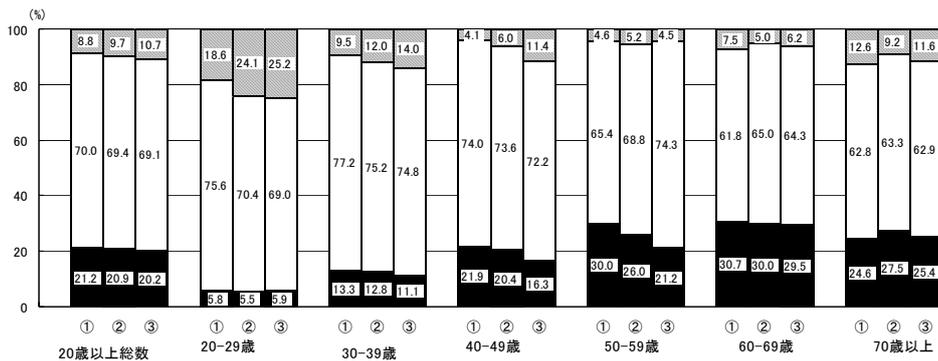
女性では、30～60歳代において肥満者の割合が20年前、10年前と比べて減少していた。また、20～40歳代においては低体重(やせ)が増加傾向であった。

図9-1 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)〔①20年前(昭和62年)・②10年前(平成9年)・③平成19年〕

男

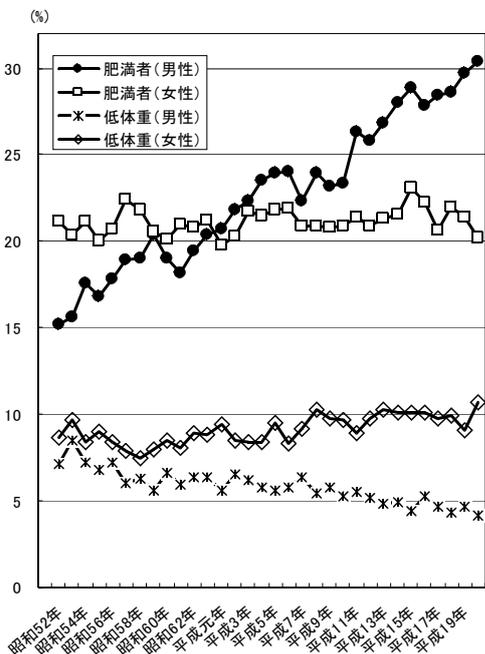


女



■ 肥満 □ 普通体重 ▨ 低体重(やせ)

図9-2 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)



肥満度: BMI (Body Mass Index) を用いて判定 (日本肥満学会肥満診断基準検討委員会, 2000年)

BMI = 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

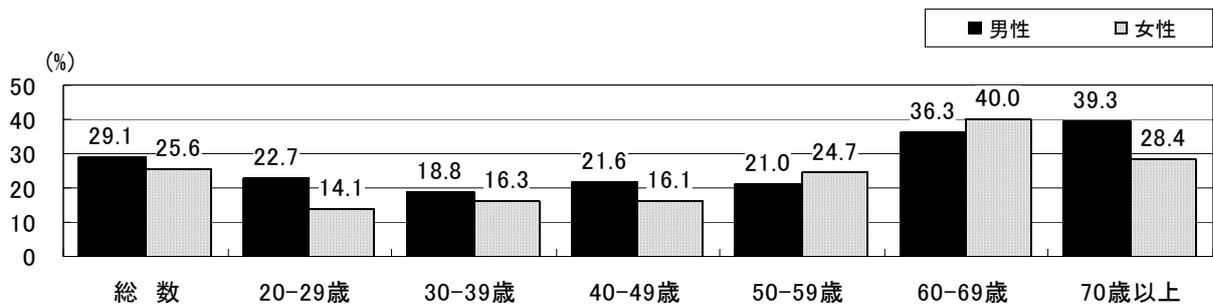
(参考) 表8 肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)

| 年次    | 肥満者  |      | 低体重(やせ) |     | 年次    | 肥満者  |      | 低体重(やせ) |      |
|-------|------|------|---------|-----|-------|------|------|---------|------|
|       | 男性   | 女性   | 男性      | 女性  |       | 男性   | 女性   | 男性      | 女性   |
| 昭和51年 | 15.2 | 21.1 | 7.1     | 8.7 | 平成4年  | 23.9 | 21.8 | 5.6     | 9.5  |
| 昭和52年 | 15.6 | 20.4 | 8.5     | 9.7 | 平成5年  | 24.0 | 21.9 | 5.8     | 8.3  |
| 昭和53年 | 17.6 | 21.1 | 7.2     | 8.4 | 平成6年  | 22.3 | 20.9 | 6.4     | 9.2  |
| 昭和54年 | 16.8 | 20.0 | 6.8     | 9.0 | 平成7年  | 23.9 | 20.9 | 5.4     | 10.3 |
| 昭和55年 | 17.8 | 20.7 | 7.2     | 8.4 | 平成8年  | 23.2 | 20.8 | 5.8     | 9.8  |
| 昭和56年 | 18.9 | 22.4 | 6.0     | 7.9 | 平成9年  | 23.3 | 20.9 | 5.3     | 9.7  |
| 昭和57年 | 19.0 | 21.8 | 6.3     | 7.5 | 平成10年 | 26.3 | 21.4 | 5.5     | 8.9  |
| 昭和58年 | 20.4 | 20.5 | 5.6     | 8.0 | 平成11年 | 25.8 | 20.9 | 5.2     | 9.8  |
| 昭和59年 | 19.0 | 20.1 | 6.6     | 8.5 | 平成12年 | 26.8 | 21.3 | 4.8     | 10.3 |
| 昭和60年 | 18.2 | 21.0 | 5.9     | 8.1 | 平成13年 | 28.0 | 21.6 | 4.9     | 10.1 |
| 昭和61年 | 19.4 | 20.8 | 6.4     | 8.9 | 平成14年 | 28.9 | 23.1 | 4.4     | 10.1 |
| 昭和62年 | 20.4 | 21.2 | 6.4     | 8.8 | 平成15年 | 27.8 | 22.2 | 5.3     | 10.1 |
| 昭和63年 | 20.7 | 19.8 | 5.6     | 9.4 | 平成16年 | 28.4 | 20.6 | 4.7     | 9.8  |
| 平成元年  | 21.8 | 20.3 | 6.5     | 8.5 | 平成17年 | 28.6 | 22.0 | 4.3     | 9.9  |
| 平成2年  | 22.3 | 21.7 | 6.2     | 8.4 | 平成18年 | 29.7 | 21.4 | 4.7     | 9.1  |
| 平成3年  | 23.5 | 21.5 | 5.8     | 8.4 | 平成19年 | 30.4 | 20.2 | 4.2     | 10.7 |

## 2. 運動習慣者

日常生活における歩数の平均値は、男性で7,321歩、女性で6,267歩となっており、「健康日本21」の目標値である男性9,200歩、女性8,300歩に達していない。

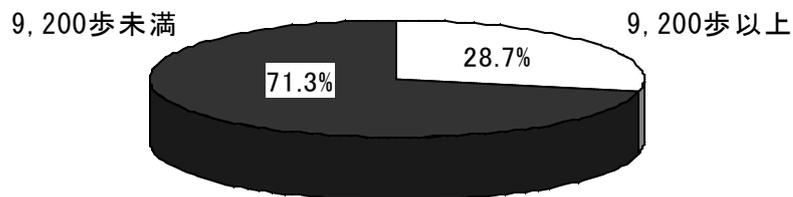
図10 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



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

図11 歩数の平均値と分布割合（20歳以上）

**男** 歩数の平均値 7,321歩



**女** 歩数の平均値 6,267歩



(参考)

「健康日本21」の目標値  
 日常生活における歩数  
 成人男性 9,200歩以上  
 成人女性 8,300歩以上