

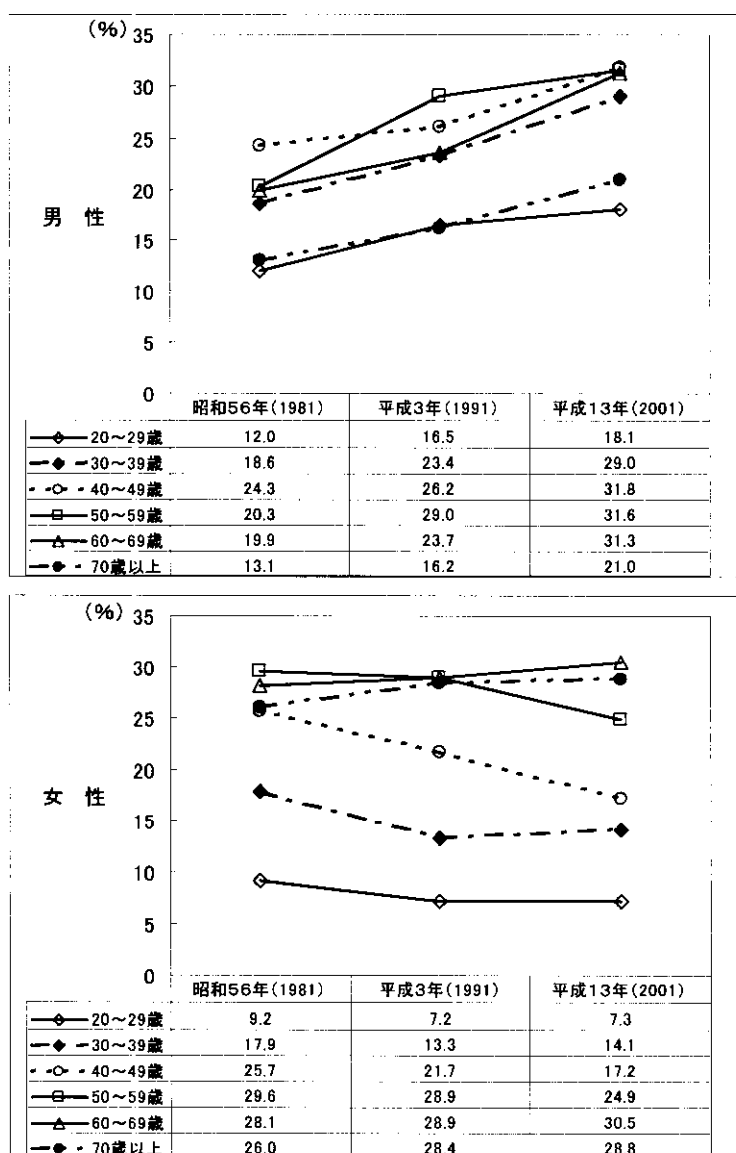
### 第3部 肥満、喫煙・飲酒・運動習慣の状況について

#### 1. 肥満の状況

肥満者の割合は、男性ではいずれの年代においても、昭和56年、平成3年に比べ増加。一方、若年女性では、低体重（やせ）の者が増加。

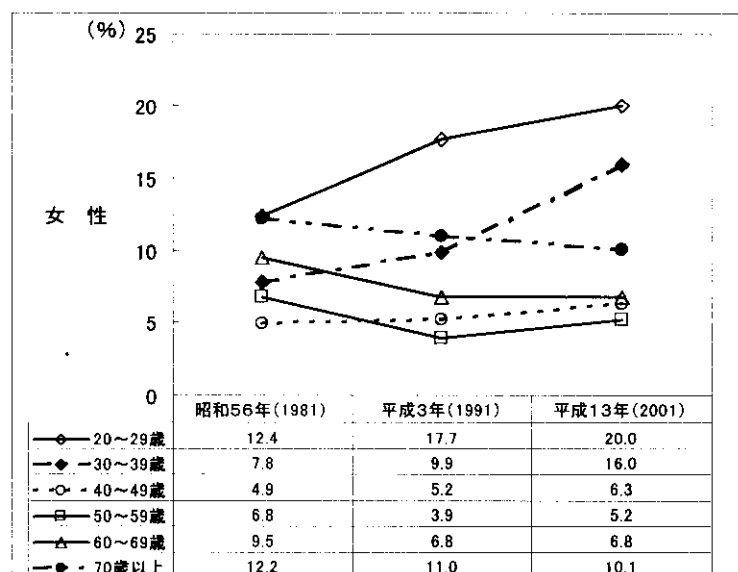
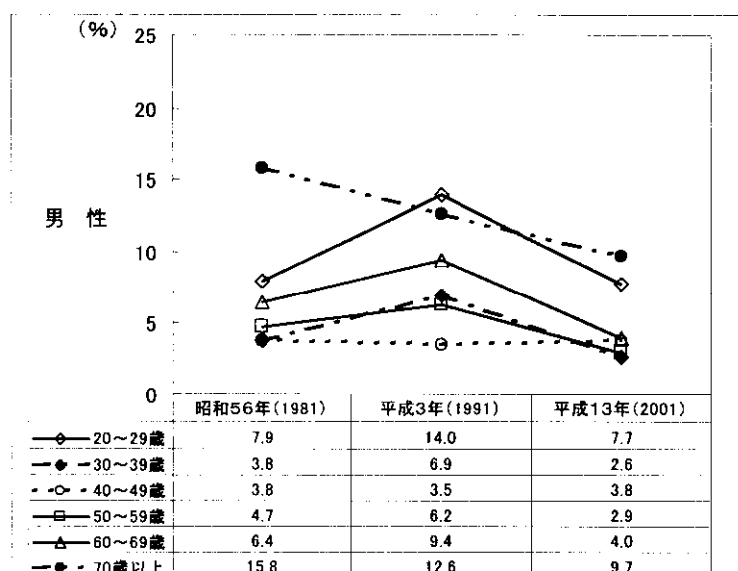
BMI25以上の者の割合をみると、男性では30-69歳で約3割であり、いずれの年代においても20年前に比べ約1.5倍増加している。女性では、60歳以上で肥満者の割合が多く、約3割であった。

図13 肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合



BMI18.5未満の者の割合は、若い女性で増加しており、20-29歳及び30-39歳で20年前に比べ、それぞれ1.6倍、2.0倍と増加している。

図14 低体重（やせ）の者（BMI<18.5）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）

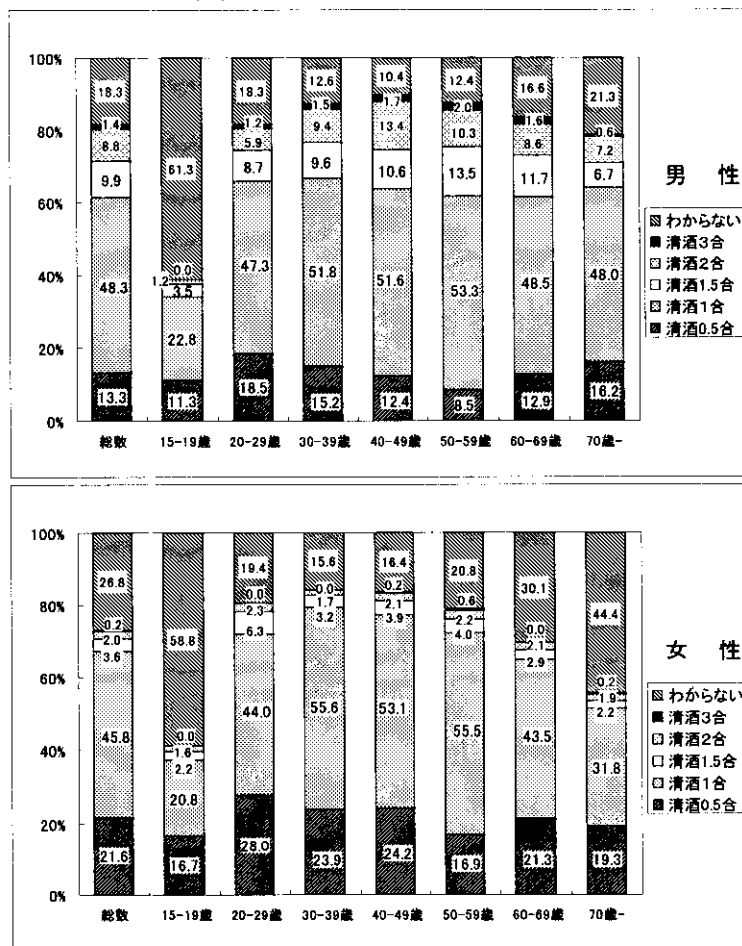
## 2. 節度ある飲酒量及び飲酒習慣について

「節度ある適度な飲酒の量」についてたずねたところ、「清酒1合」までと回答した者が約6割。

「一般的に『節度ある適度な飲酒』とは1日にどれくらいの量だと思うか」についてたずねたところ、20歳以上では、「清酒0.5合」又は「清酒1合」と回答した者は、男女とも約6割であった。

未成年では、「清酒0.5合」又は「清酒1合」と回答した者は、約3割であり、「わからない」と回答している者が約6割と多かった。

図15 節度ある飲酒量についての認識



(参考)「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」アルコール分野目標値

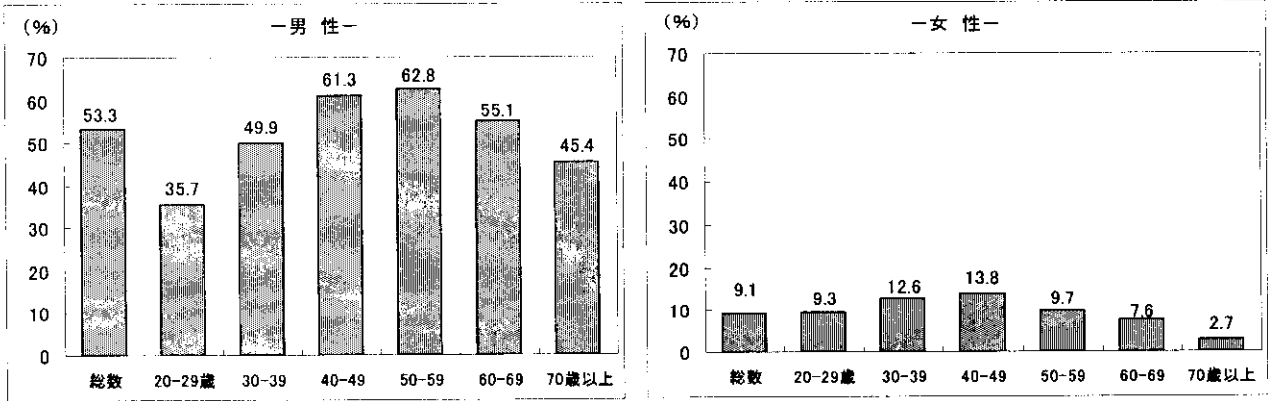
「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する。

— 主な酒類の換算の目安 —

お酒の酒類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

飲酒習慣者は、男性40～59歳で約6割。女性では40-49歳が最も高率。

図16 性・年齢階級別 飲酒習慣者の割合

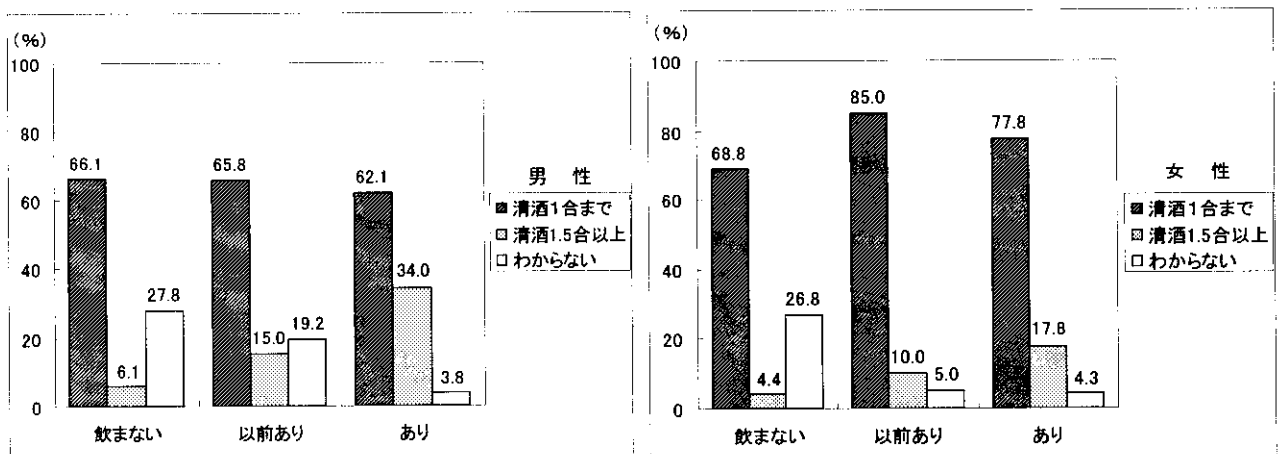


飲酒習慣がある男性の34.0%の者は、1.5合以上を節度ある飲酒量と回答。

現在の飲酒習慣（あり、なし、以前あり）別にみると、いずれの飲酒習慣において「清酒1合」までが「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が、男女とも6割以上と最も多かった。

飲酒習慣が「現在あり」の者は、男女とも「ない」及び「以前あり」の者に比べ、「清酒1.5合」以上を「節度ある適度な飲酒」の量と回答している者が多く、男性で34.0%、女性で17.8%であった。

図17 飲酒習慣別にみた節度ある飲酒量



(参考) 飲酒習慣の区分

飲まない：以前から（ほとんど）飲まない

以前あり：以前は飲酒習慣があったが現在なし

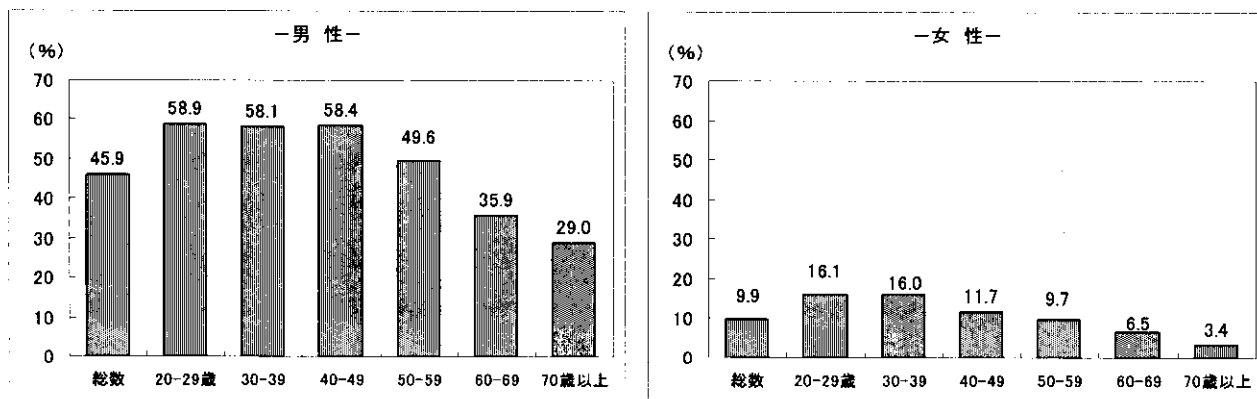
あり：現在飲酒の習慣あり

（清酒1合程度の飲酒を週3回以上、かつ、1年以上継続している者）

### 3. 喫煙習慣の状況

喫煙習慣者は、男性20～50歳代で約5割。女性では20～30歳代が最も高率。

図18 性・年齢階級別 喫煙習慣者の割合



### 4. 運動習慣の状況

運動習慣者は、男性30～50歳代で、女性では20～40歳代で3割以下。

図19 性・年齢階級別 運動習慣者の割合

