

第2部 肥満、運動習慣の状況

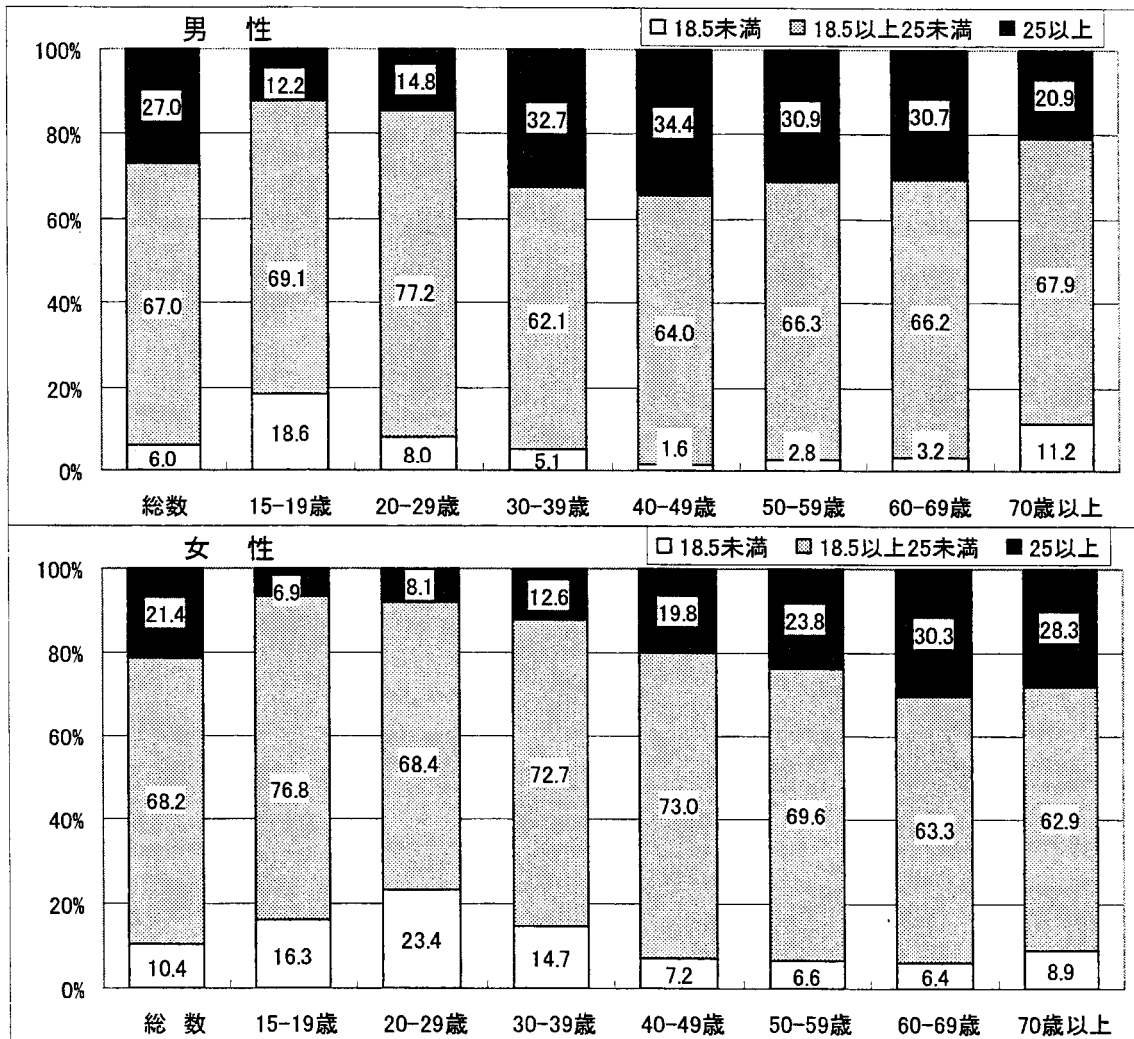
1. 体型の状況

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)²」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

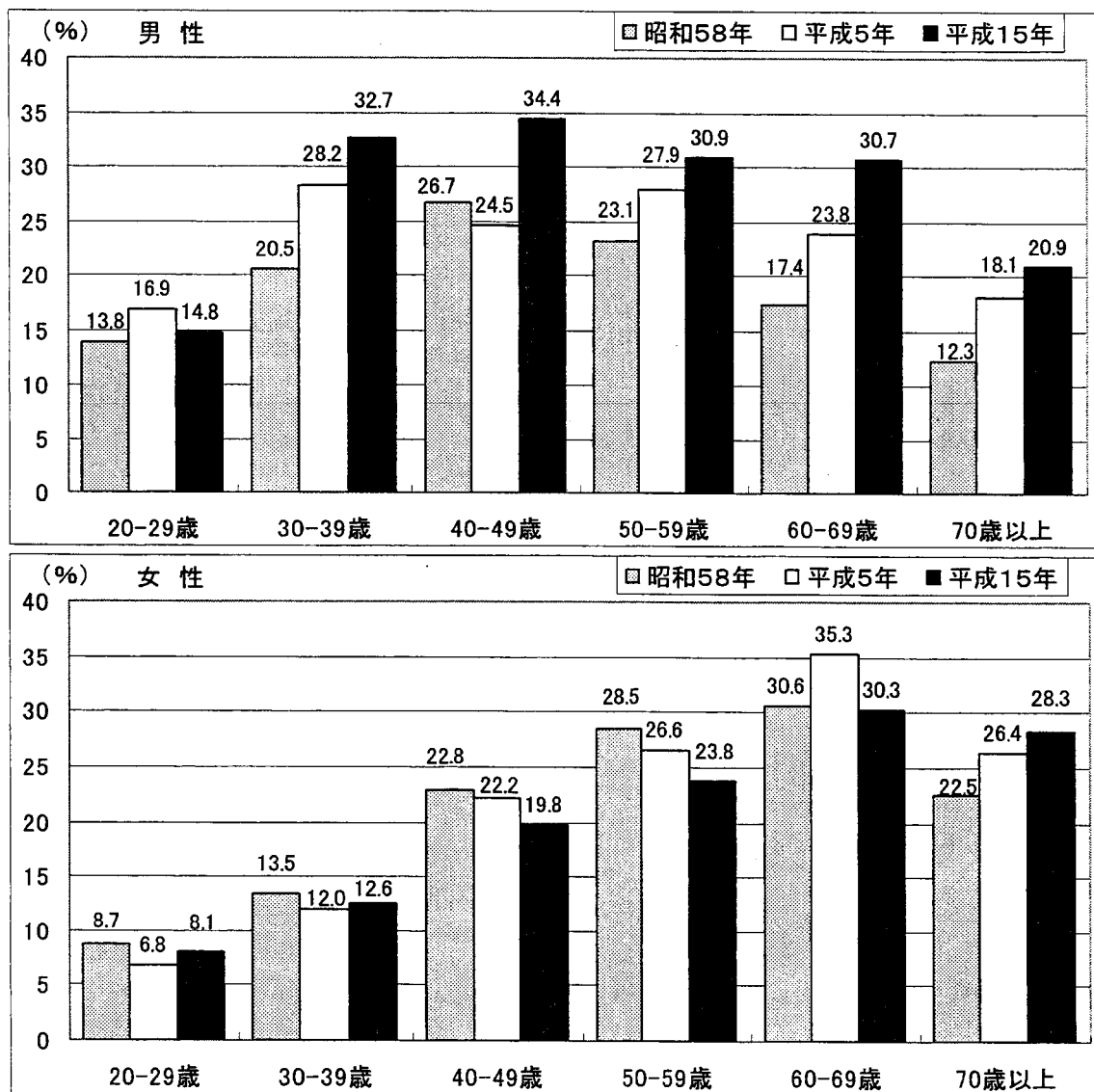
2. 肥満者の年次推移

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



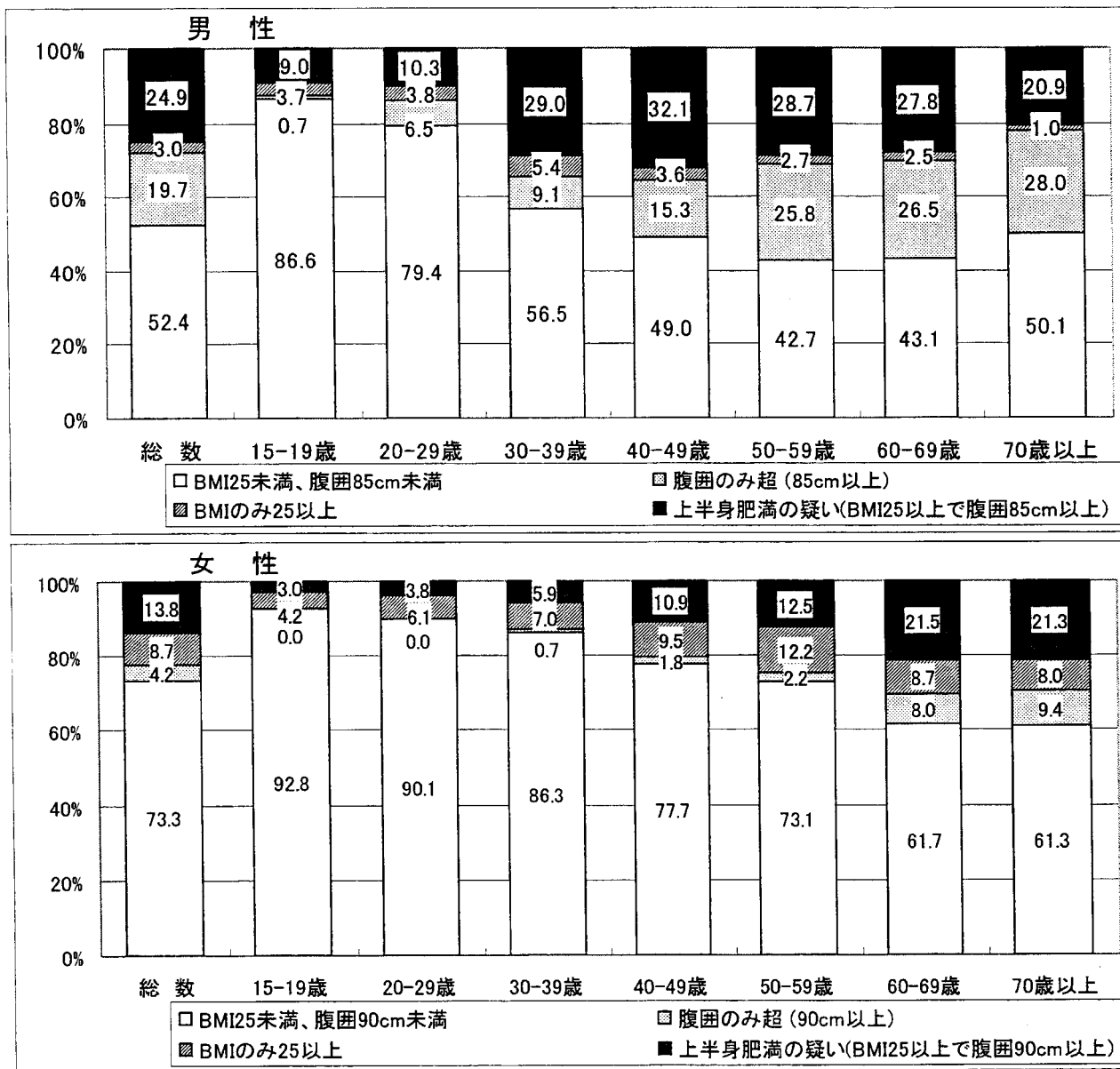
3. BMIと腹囲計測による肥満の状況

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100cm²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。

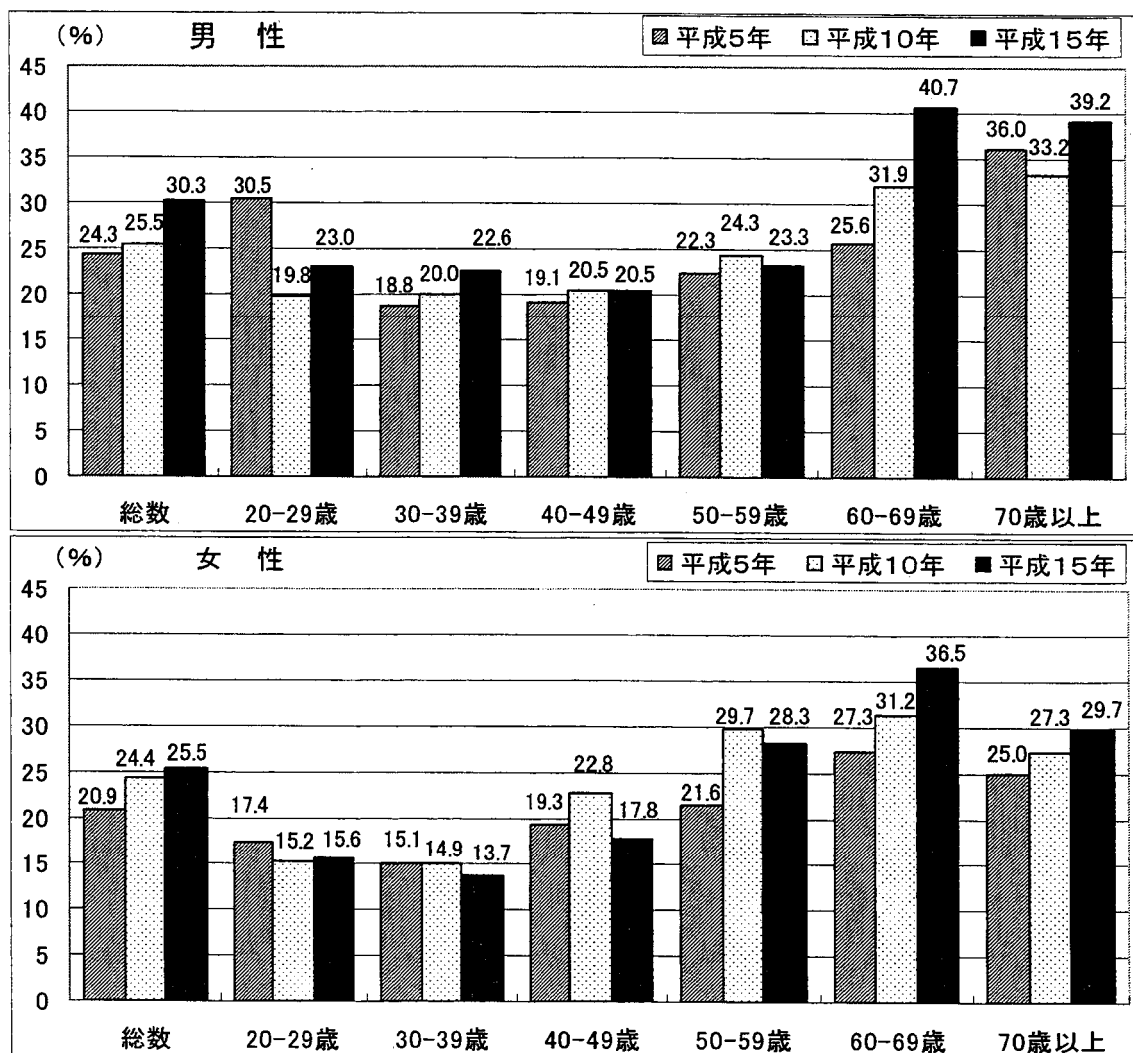
4. 運動習慣の状況

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

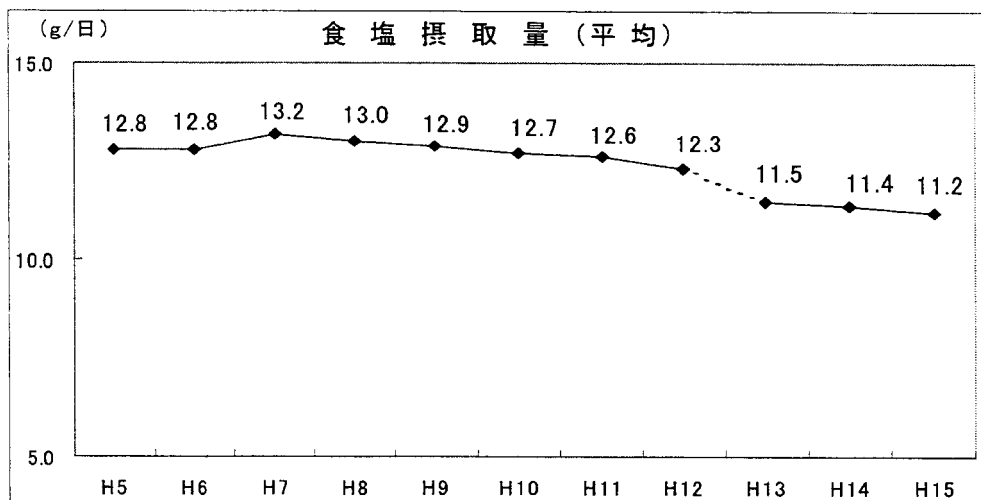
第3部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

1. 食塩摂取量

食塩摂取量は、全体の平均で11.2gであり、年々減少。

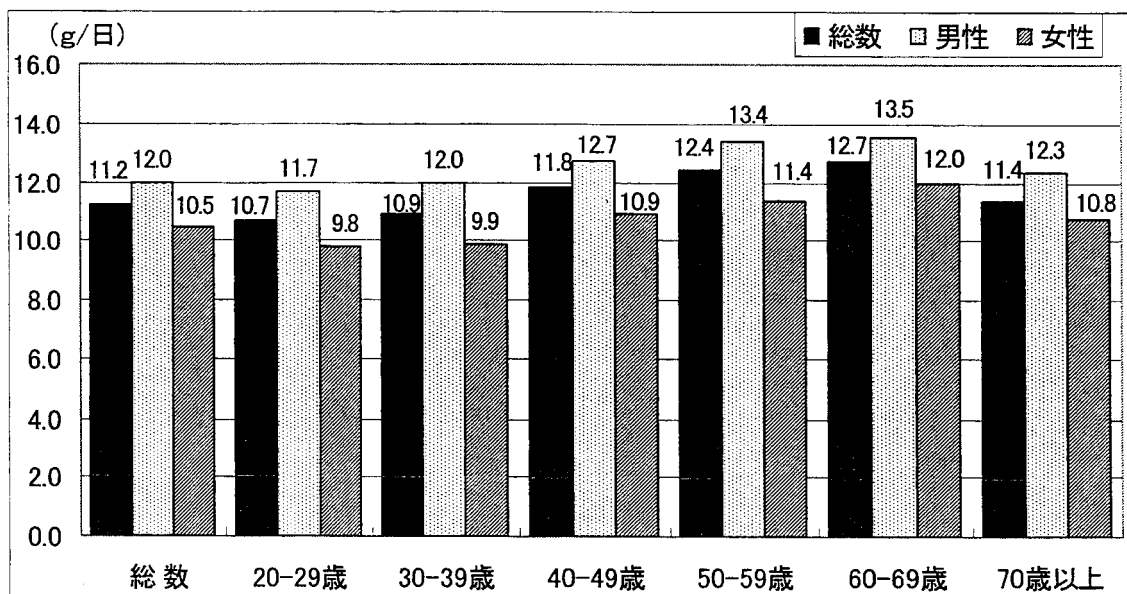
食塩摂取量は、全体の平均で11.2gであり、平成7年以降年々減少している。年齢階級別にみると、男女とも年齢とともに摂取量が増加し、60歳代で男性13.5g、女性12.0gと最も高かった。

図17-1 食塩摂取量（年次推移）



注) 平成12年までは四訂日本食品標準成分表、平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

図17-2 食塩摂取量（性・年齢階級別）



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

2. エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取割合は、20～30歳代男性と20～40歳代女性で、適正比率である25%を超えていた。

図18-1 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移 総数）

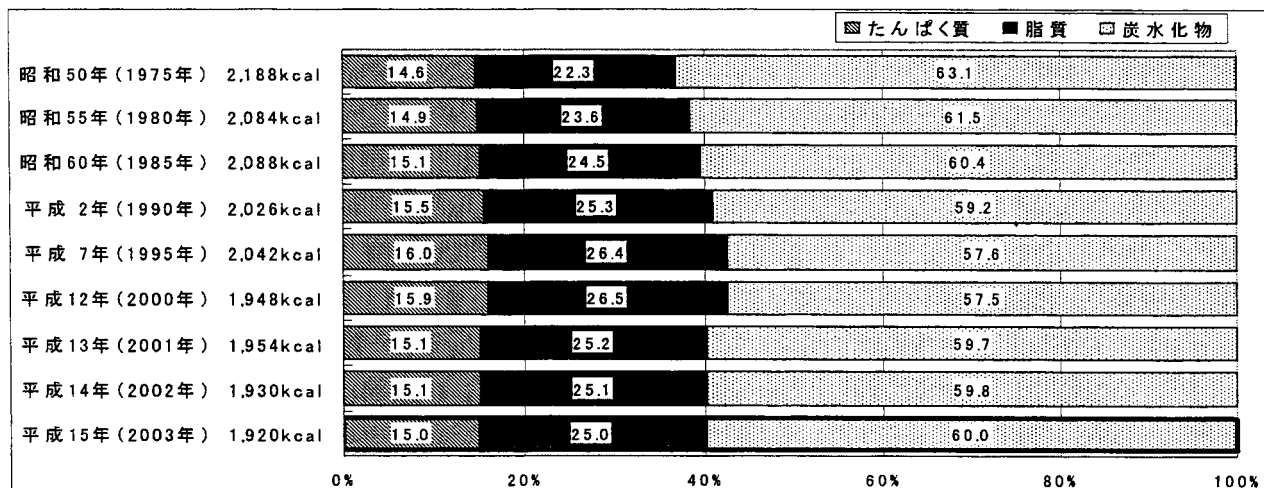
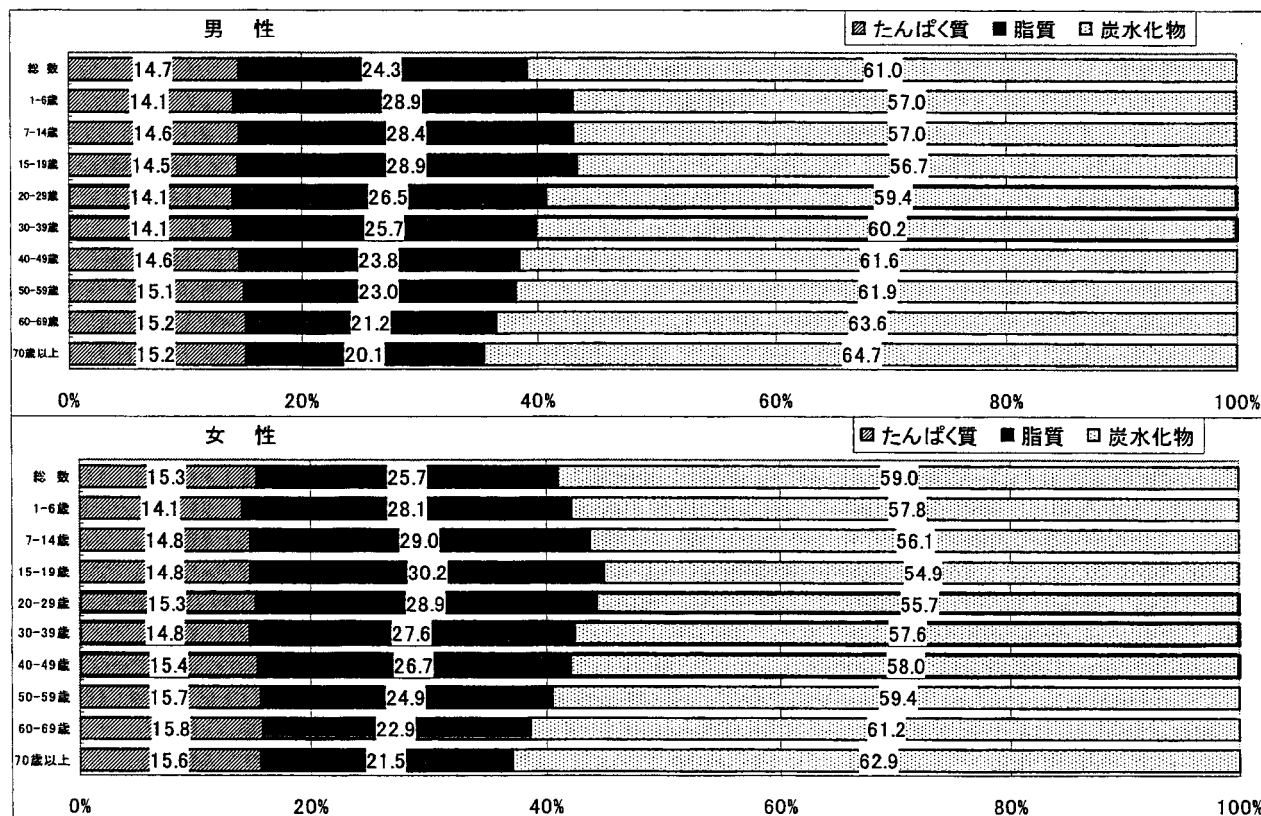


図18-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（平成15年結果 性・年齢階級別）



(参考)

- ・ 第6次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－
脂肪エネルギー比率 1～17歳 25～30% 18歳以上 20～25%
- ・ 「健康日本21」の目標値 (2010年)
脂肪エネルギー比率 20～40歳代 25%以下

3. 補助食品等からのビタミン・ミネラルの摂取状況

20歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミンB₁で5.3%。

食生活や栄養素摂取の多様化に対応するため、平成15年国民健康・栄養調査から、調査対象としている栄養素のうち、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム及び鉄については、補助食品等からの摂取量[※]についても新たに把握した。

20歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミンB₁で5.3%、ビタミンB₂及びビタミンB₆で5.2%、ビタミンCで4.1%、カルシウムで2.9%、ビタミンEで2.8%、鉄で1.3%であった。

また、補助食品等を「摂取している者」と「摂取していない者」別の通常の食品からの摂取量は、ほぼ同量であった。補助食品等を摂取している者をみると、その内訳は補助食品からの摂取が多く、ミネラルについては強化食品からの摂取も多かった。

表1 補助食品等の摂取の有無別、ビタミン・ミネラルの摂取状況（20歳以上）

ビタミンB ₁	単位	総数			ビタミンB ₂	単位	総数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,488	476	5.3	人数	人	8,496	468	5.2
エネルギー	kcal	1,930	2,068		エネルギー	kcal	1,931	2,051	
ビタミンB ₁	mg	0.83	14.26		ビタミンB ₂	mg	1.17	14.73	
ビタミンB ₁ (通常の食品)	mg	0.83	0.91		ビタミンB ₂ (通常の食品)	mg	1.17	1.30	
ビタミンB ₁ (強化食品)	mg	-	0.26		ビタミンB ₂ (強化食品)	mg	-	0.15	
ビタミンB ₁ (補助食品)	mg	-	13.09		ビタミンB ₂ (補助食品)	mg	-	13.28	
ビタミンB ₆	単位	総数			ビタミンC	単位	総数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,500	464	5.2	人数	人	8,600	364	4.1
エネルギー	kcal	1,931	2,049		エネルギー	kcal	1,934	2,015	
ビタミンB ₆	mg	1.19	16.96		ビタミンC	mg	105	694	
ビタミンB ₆ (通常の食品)	mg	1.19	1.27		ビタミンC(通常の食品)	mg	105	122	
ビタミンB ₆ (強化食品)	mg	-	0.27		ビタミンC(強化食品)	mg	-	56	
ビタミンB ₆ (補助食品)	mg	-	15.42		ビタミンC(補助食品)	mg	-	516	
ビタミンE	単位	総数							
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)					
人数	人	8,712	252	2.8					
エネルギー	kcal	1,935	2,022						
ビタミンE	mg α-TE	8.3	105.1						
ビタミンE(通常の食品)	mg α-TE	8.3	9.6						
ビタミンE(強化食品)	mg α-TE	-	0.3						
ビタミンE(補助食品)	mg α-TE	-	95.1						
カルシウム	単位	総数			鉄	単位	総数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,707	257	2.9	人数	人	8,851	113	1.3
エネルギー	kcal	1,937	1,930		エネルギー	kcal	1,937	1,990	
カルシウム	mg	518	907		鉄	mg	8.4	21.8	
カルシウム(通常の食品)	mg	518	641		鉄(通常の食品)	mg	8.4	8.5	
カルシウム(強化食品)	mg	-	103		鉄(強化食品)	mg	-	2.6	
カルシウム(補助食品)	mg	-	163		鉄(補助食品)	mg	-	10.7	

図 19-1 ビタミンB₁ 摂取量

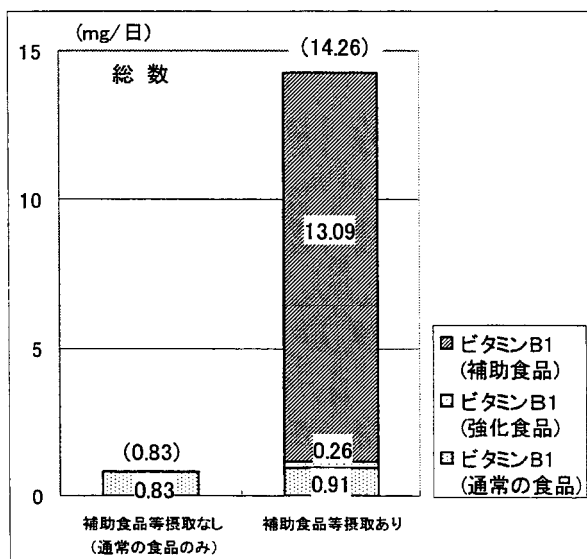


図 19-2 ビタミンB₂ 摂取量

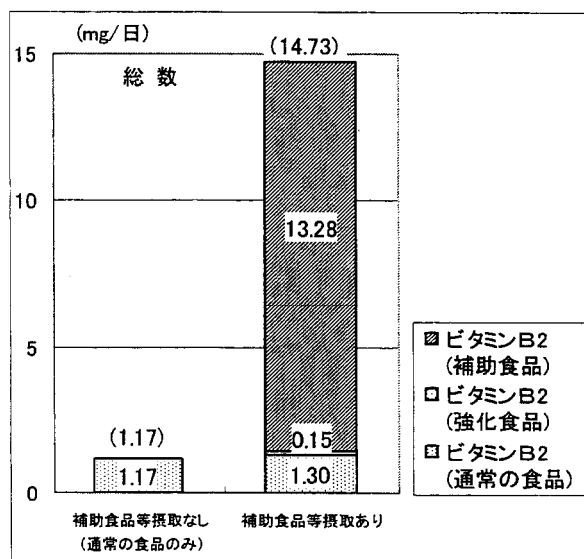


図 19-3 カルシウム摂取量

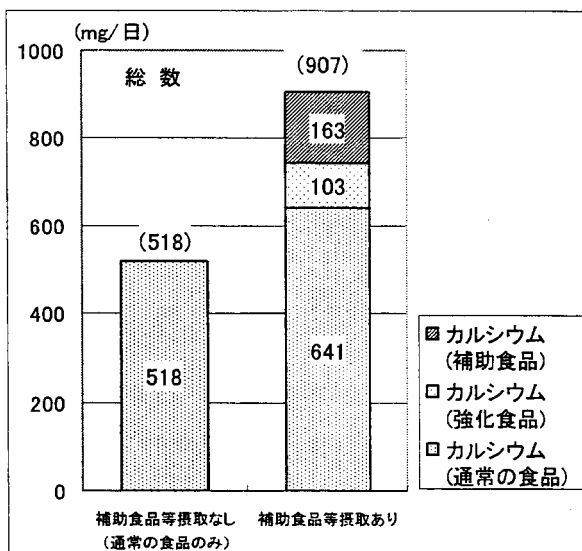
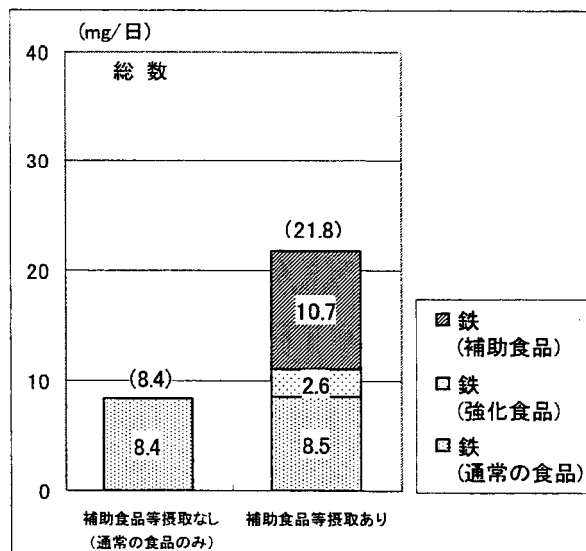


図 19-4 鉄摂取量



※) 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取量及び通常食品に強化されている部分からの摂取量

表中の「通常食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常食品：通常食品からの摂取
 強化食品：通常食品に強化されている部分からの摂取
 (例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取
 () 内は、各栄養素の摂取量合計。