

Ⅵ 若い世代（20～39歳）の健康状態



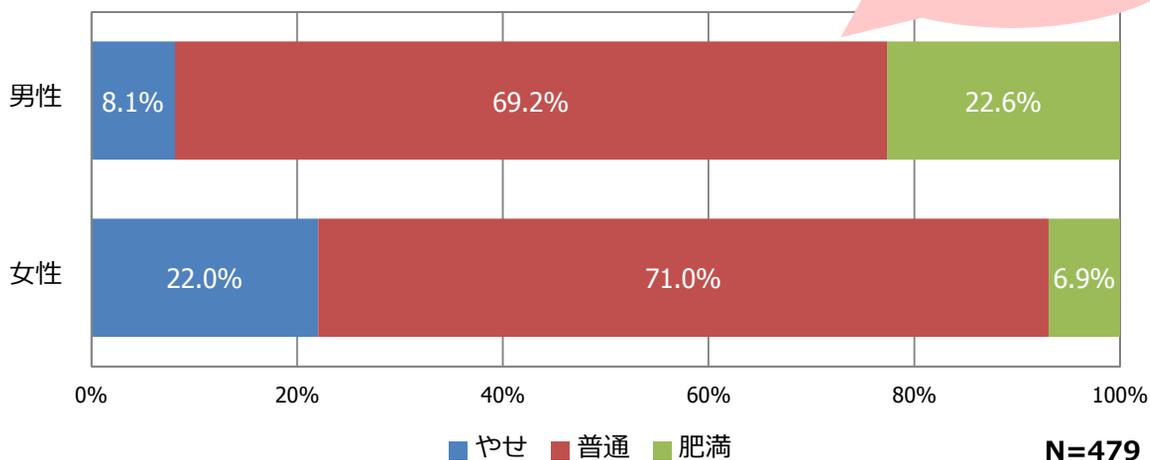
1. ダイエット経験と食事量



参考

性別による体格（BMI）

男性は「肥満」が多く、
女性は「やせ」が多い



<BMIとは？>

「BMI」は、体格を表す指数のことで、 $\text{体重} \div \text{身長}^2$ で算出します。健康診断において、腹囲のほかに肥満度を判定する場合に用いられ、BMIによる体格の判定は次のように分類されます。

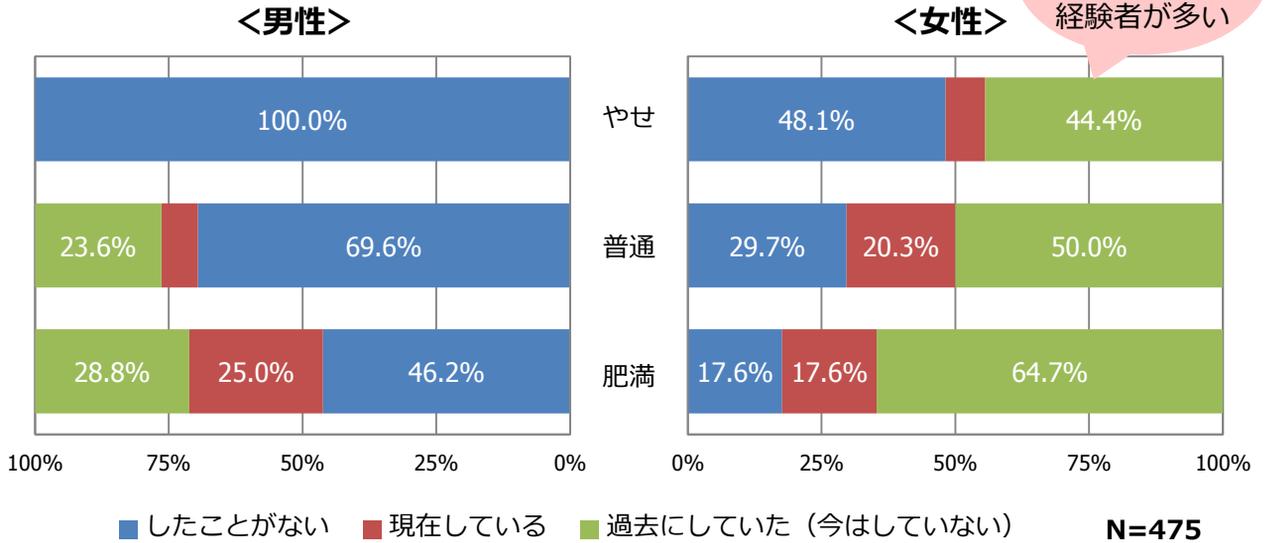
体格区分	BMI
やせ（低体重）	18.5 未満
ふつう	18.5 ～ 25.0 未満
肥満	25.0 以上





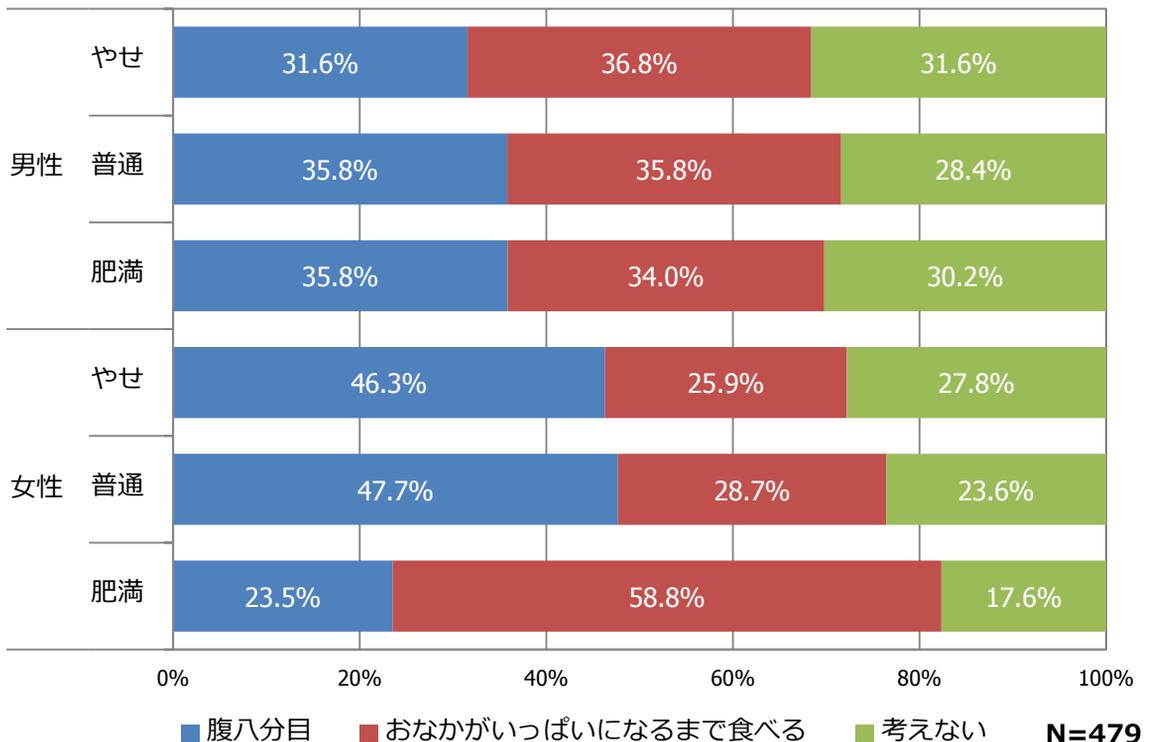
性別・体格によるダイエット経験

女性の方が
ダイエット
経験者が多い



性別・体格による食事量

肥満の女性の半数以上は
「おなかがいっぱいになる
まで食べる」



概要

ダイエット経験と食事に関する傾向

若い世代における肥満の割合をみると、男性は女性の約3倍も肥満の割合が多くなっています。男性はダイエットを「したことがない」人が多く、肥満であっても約半数が未経験です。一方、女性は、体格に関係なく半数以上がダイエットを経験しており、やせていてもダイエットをする傾向があります。しかし、ダイエットを必要とする肥満の女性の6割以上が「過去にしていた（今はしていない）」と答えています。

食事の量をみると、男性は体格の違いによる傾向はみられませんが、女性では、やせと普通は「腹八分目」が最も多いのに対して、肥満は「おなかがいっぱいになるまで食べる」割合が半数を超えています。

○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
ダイエットの経験がある人	男性	15～19歳	11.7%	92,987
		20～39歳	28.8%	92,987
		40～64歳	26.9%	111,635
		65歳以上	19.0%	48,302
	女性	15～19歳	50.0%	28,893
		20～39歳	61.3%	196,665
		40～64歳	52.3%	227,111
		65歳以上	21.6%	74,589



産業創出のポイント

肥満の人ほどダイエットを途中で断念する割合が増加する傾向にあることから、肥満の改善に向けて、継続的にダイエットに取り組むための支援が必要です。女性の肥満は全体の比率からすると低いものの、食事量の改善を促す必要があります。また、男性の場合、肥満でも5割近くがダイエットを経験しておらず、ダイエットへの取組を促すためのサポートが必要です。

ヒント

- ダイエット未経験の肥満の男性が取り組みやすいダイエットプログラム
- 肥満の女性向けの満腹感を与える低カロリー食材
- 肥満の女性がダイエットを継続できるようサポートするサービス

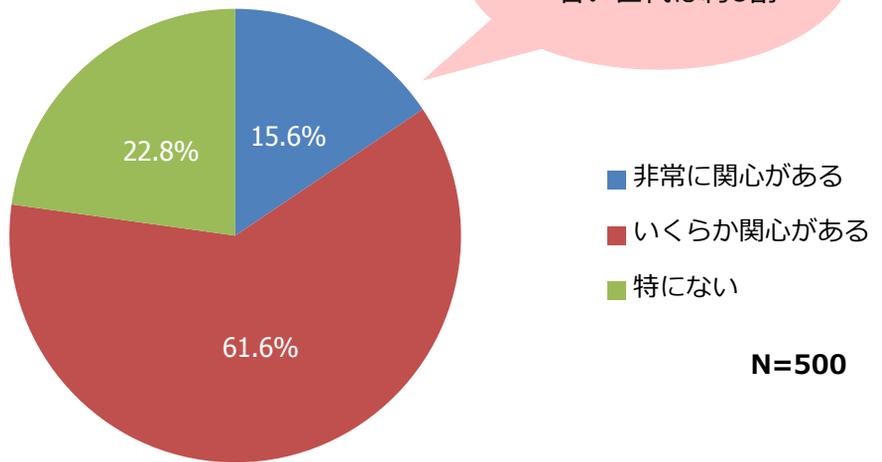


2. 健康づくりへの関心と食への意識



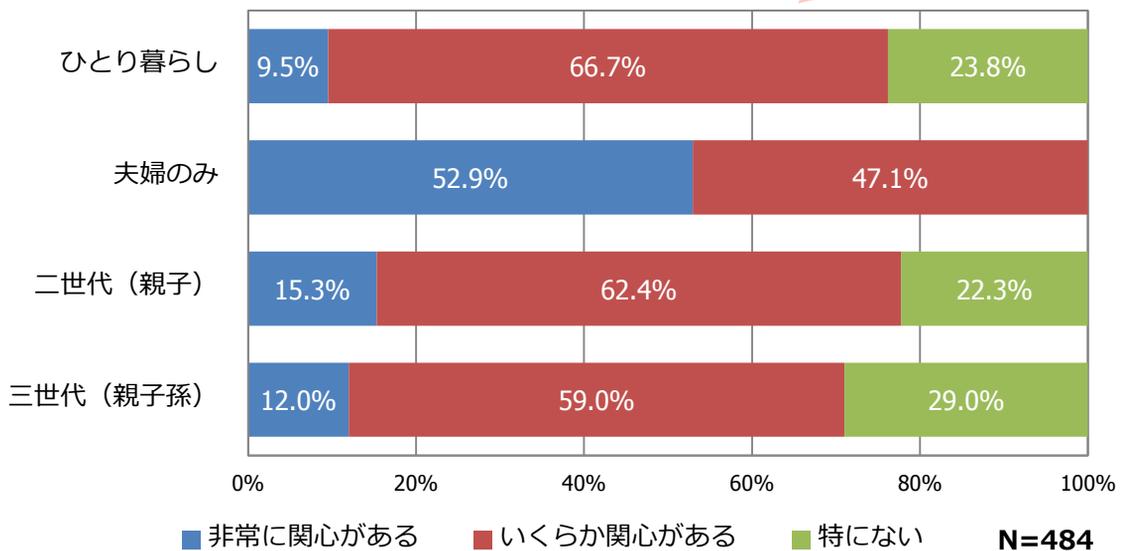
健康づくりへの関心

健康づくりに関心がある若い世代は約8割



家族構成による健康づくりへの関心

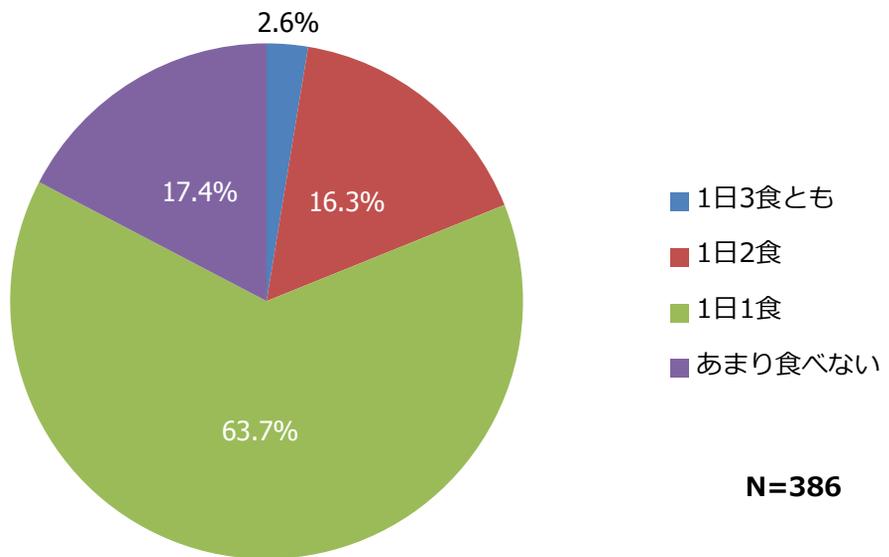
若い世代で健康づくりへの関心が最も高い家族構成は「夫婦のみ」



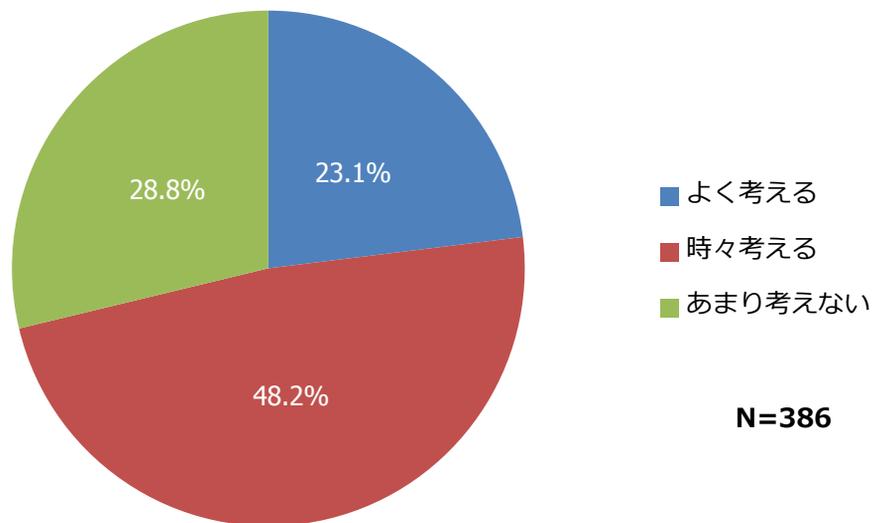
結果

健康づくりへの関心が高い人の食への意識

＜野菜たっぷりの料理を摂取する頻度＞



＜食品の組み合わせ＞



概要

健康づくりへの関心・食に関する傾向

若い世代における健康づくりへの関心は、「非常に関心がある」「いくらか関心がある」を合わせて約8割と高いことが分かります。家族構成をみると、健康づくりへの関心が最も高いのは、「夫婦のみ」の世帯でした。

健康づくりに関心のある若い世代の多くは、「1日1食」以上の頻度で野菜をたっぷり使用した料理を食べています。一方で、食品の組み合わせについて「よく考える」という人は、2割程度とあまり高くはありません。



産業創出のポイント

若い頃から、食品の組み合わせに対する知識を増やすことで、将来的に生活習慣病などの疾患予防につなげられる可能性があります。野菜の摂取だけではなく、栄養バランスの取れた食事を意識させる工夫が必要です。

ヒント

- 体格や活動状況などにより栄養バランスの取れた食品の組み合わせを自動的に推奨するシステム
- 異なる世代が同居する世帯に向けた年代別の献立が同時に調理できる機器
- 食卓の画像から栄養バランスに配慮した献立を診断するシステム

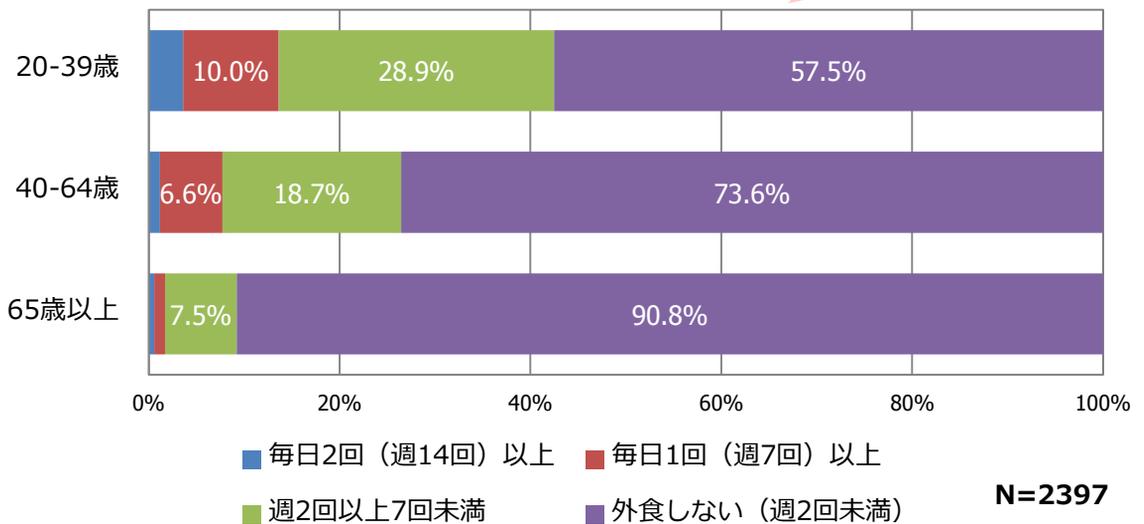


3. 若い世代の食習慣



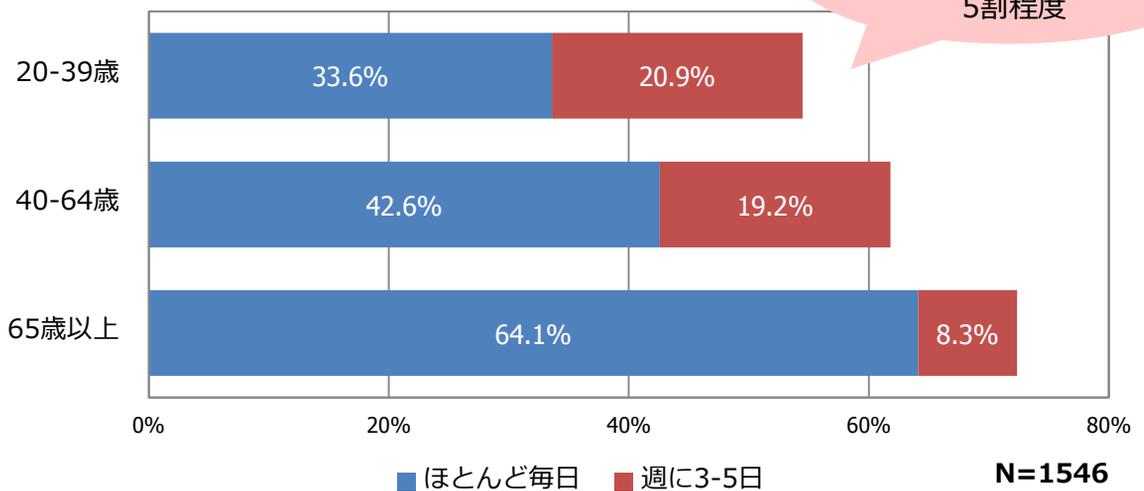
参考

年齢による外食習慣

若い世代は
外食の頻度が高い

参考

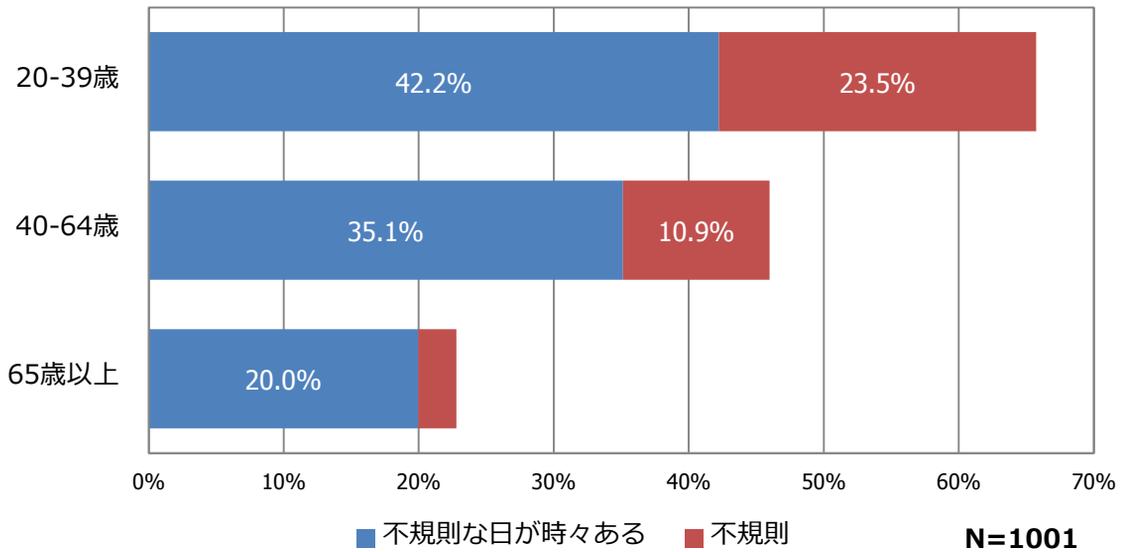
家族そろっての夕食頻度

週3日以上家族そろって
食事をする若い世代は
5割程度

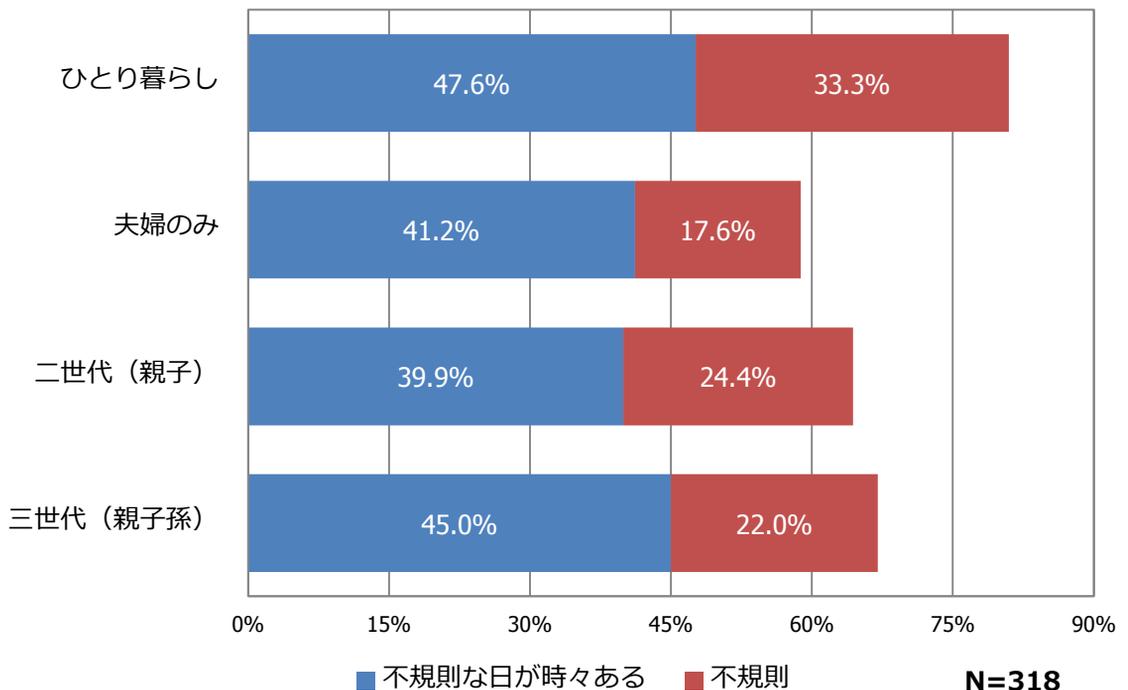
結果

食事時間の規則性

＜年齢による食事時間の規則性＞



＜家族構成による食事時間の規則性＞



概要

食事時間に関する傾向

20-39歳までの若い世代は、他の世代と比べて食事時間が不規則となる傾向があります。若い世代ほど外食する頻度が高く、家族そろって夕食を食べることが少なくなっています。年代が上がるにつれて、外食の頻度は低くなり、家族そろって食事をする回数も増えていきます。特に、ひとり暮らしの若い世代では、食事時間が不規則になる人が多いようです。

○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
食事時間が不規則な人	男性	15～19歳	16.7%	10,069
		20～39歳	25.2%	81,216
		40～64歳	14.6%	60,822
		65歳以上	3.0%	7,565
	女性	15～19歳	13.5%	7,809
		20～39歳	17.3%	55,383
		40～64歳	5.4%	23,596
		65歳以上	2.3%	8,064



産業創出のポイント

若い世代のひとり暮らし世帯では、食事時間が不規則な人が多く、ワーク・ライフ・バランスが取れていない結果のひとつとも言えます。

特に、働き盛りの世代が規則的な食事時間を確保するためには、企業や地域が一体となった取組が必要です。退社時間が夜遅くなる場合には、職場やその近くで手軽に夕食がとれるなど、職場環境の改善も対策のひとつです。

ヒント

- 社員の年齢層や活動状況に応じた社員食堂での夕食提供サービス
- ヘルシーでおいしく食べられる軽食サービスや軽食の自動販売機
- 食事時間を管理するアプリケーション

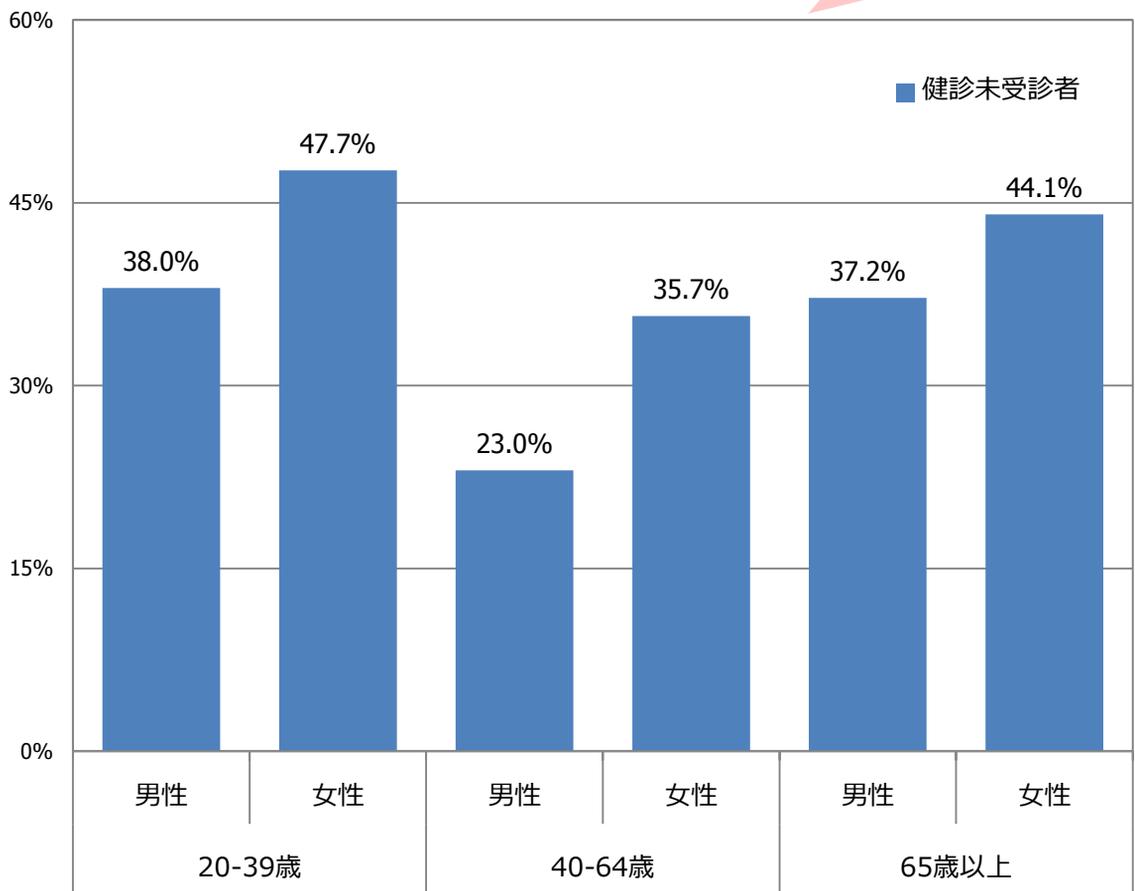


4. 健康診断を受けない理由



年齢・性別による健診未受診者の状況

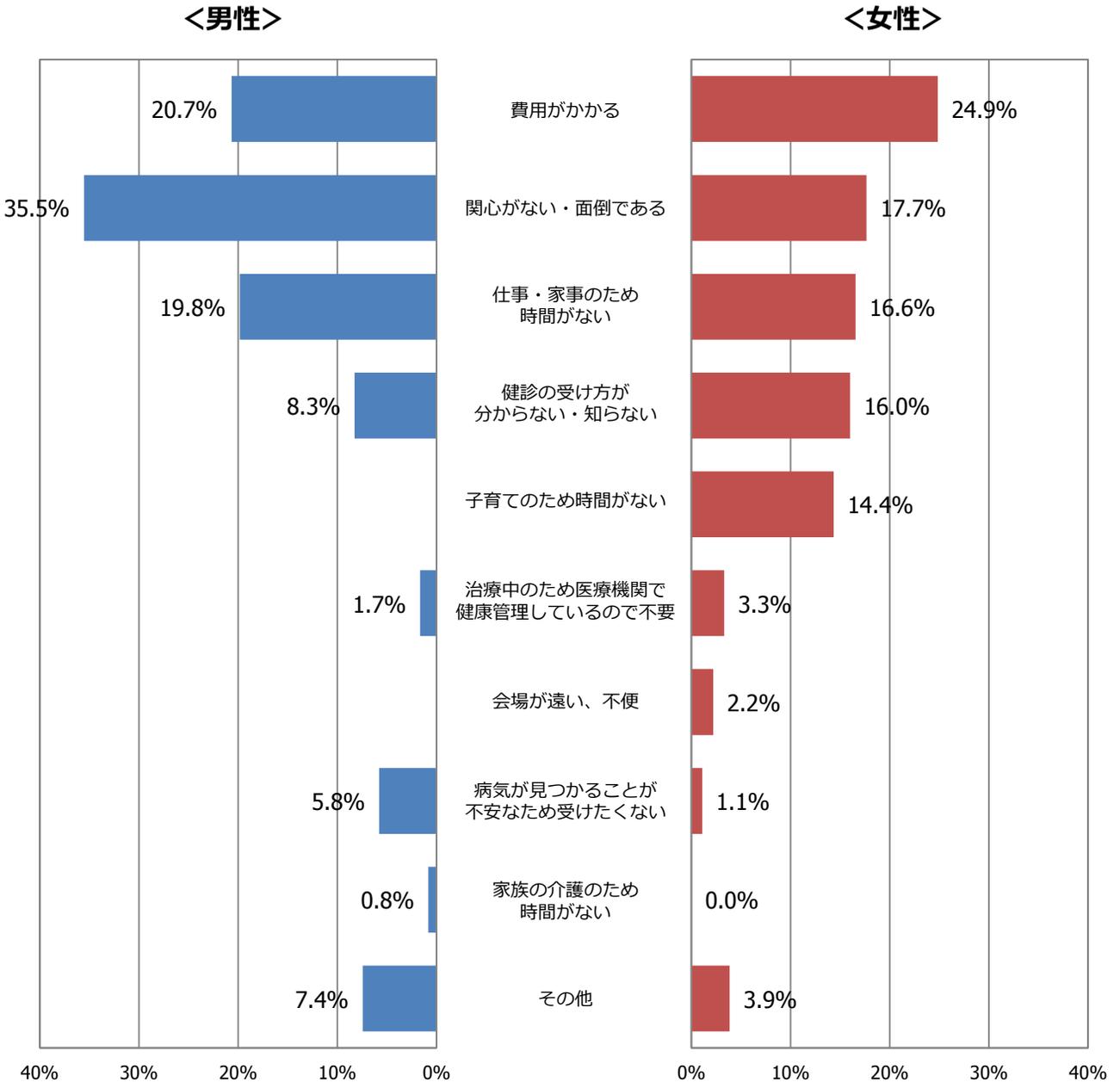
20-39歳の女性は
未受診率が最も高い



N=868

結果

性別による健診未受診理由の違い



N=302

概要

健診未受診者の傾向

若い世代の女性は、半数近くが健診を受診していません。健診を受けていない理由をみると、女性では、「費用がかかる」ことが最も多い理由となっており、「関心がない・面倒である」「仕事・家事のため時間がない」が次につづきます。

一方、男性は、「関心がない・面倒である」という理由が多くなっています。



産業創出のポイント

健診や人間ドックを定期的に受診し、日頃から生活習慣の改善を心掛けることは生活習慣病の予防につながります。また、生活習慣病は自覚症状がないまま進行してしまうこともあるため、健診を受けることで早期に発見し、適切な治療を受けることが大切です。男女ともに「関心がない・面倒である」という理由も多いため、日頃から自身の健康への関心を高めることも重要です。

ヒント

- 自宅で手軽にセルフチェックできる唾液や尿による簡易検査キット
- スーパーマーケットや子どもの小学校・幼稚園などの日常生活で立ち寄りやすい場所での母親向け健診サービス
- 受診率の低い女性向けの美容・食・観光等と健診をセットにしたサービス

~ MEMO ~

