

4 | 肥満・やせ

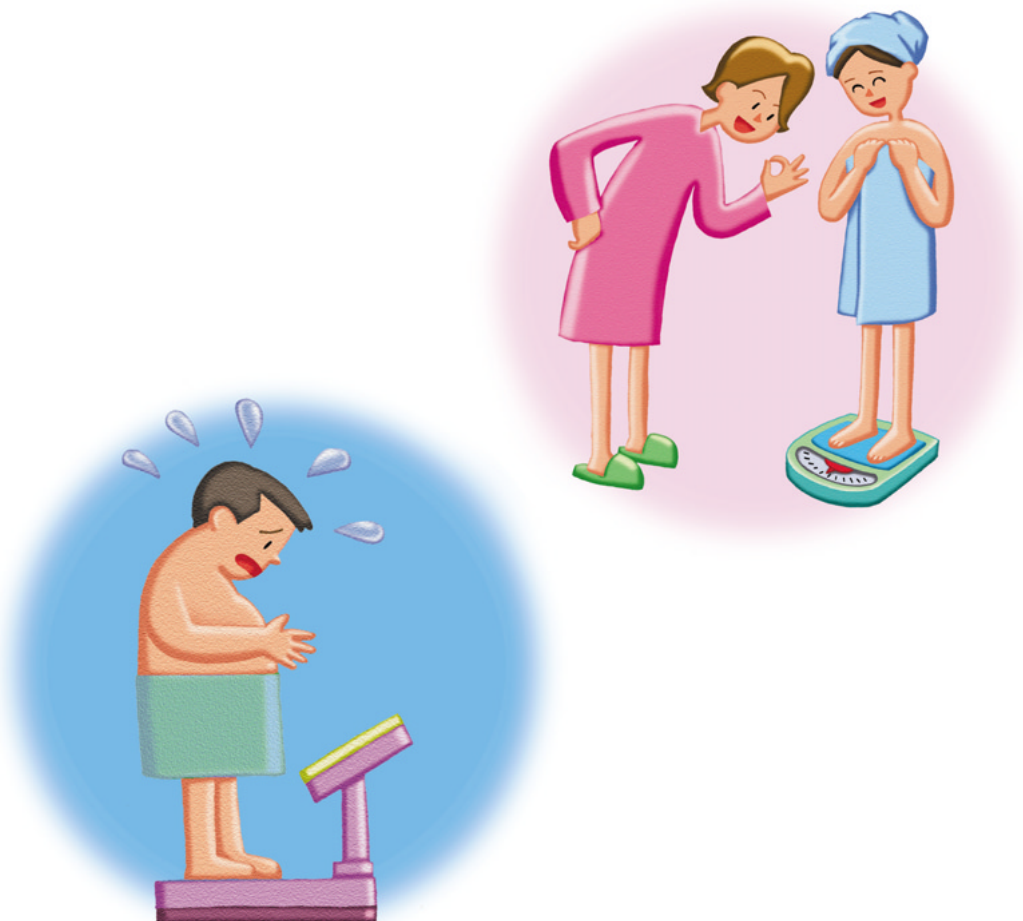
肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓病などの生活習慣病の発症に大きく関わるほか、腰痛や膝関節障害、脂肪肝などの消化器疾患等を引き起こす要因となります。

肥満につながりやすい生活習慣としては、運動不足、過食、欠食によるまとめ食いや遅い夕食、内容の偏った食事、大量飲酒などがあげられます。

一方、最近の若い女性などにみられる「やせ」志向による無理なダイエットは、栄養素の摂取不足を招き、貧血や骨粗しょう症の原因にあげられます。

スローガン

「適正体重を
維持しよう」



府民の実践目標

月に1回以上は体重を測ろう

「やせ」と「肥満」のからだに及ぼす影響を知ろう

自分の適正体重を知ってそれを維持しよう

食事の量と内容を考えよう

- ・食事時間を規則的にする
- ・ゆっくり食べて、腹八分目を心掛ける



健康づくりのための環境整備

体重管理に関する正しい情報の提供

- ・情報発信体制を整備する
- ・個人の生活状況に応じた体重管理を支援する
- ・「肥満」「やせ」によるからだへの影響を学ぶ機会を増やす

体重、体脂肪量の測定ができる機会の増加

- ・公共の施設、職場等に気軽に測定できる機器を整備する

現状

<平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

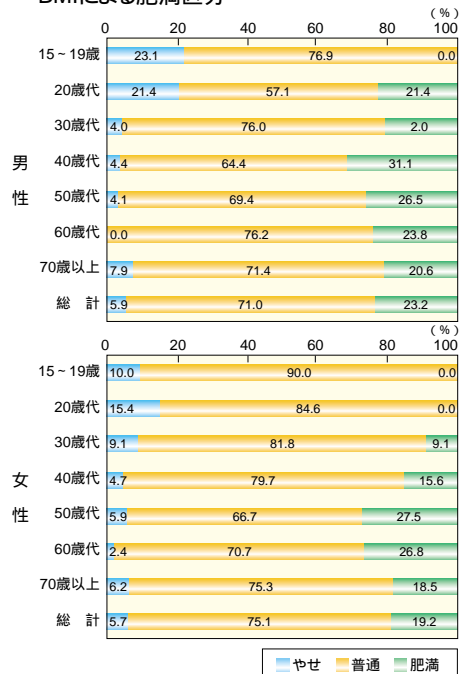
20～30歳代男性の5人に1人が、40歳代男性の3人に1人が「肥満」に区分される。

女性では20歳代の6人に1人が「やせ」に区分される。男性では肥満区分「過体重」の者が自分の体型を「普通」と認識し、女性では肥満区分「ふつう」の者が「太りぎみ」、「太っている」と認識する傾向がある。

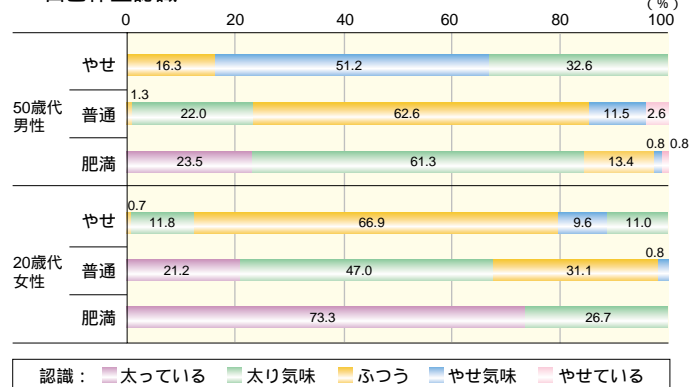
食事時間が規則的な者は、15歳以上の男性で約半数、女性で約6割と高い。(P46)

必要とするエネルギー量の120%以上を摂取している者の割合は24.4%と約4人に1人である。また、必要とするエネルギー量の80%未満しか摂取していない者の割合は21.4%と約5人に1人である。(P46)

BMIによる肥満区分



自己体型認識



「平成10年度 府民健康づくり・栄養調査」

一口メモ

BMI(Body Mass Index)は、肥満の判定に用いられる体格指数

算出方法:体重(kg)÷[身長(m)]²

肥満: BMIが25以上の者

やせ: BMIが18.5以下の者

内臓脂肪型肥満に要注意

正常域体重であっても、脂肪が皮下よりも内臓の周りについている内臓型肥満者、いわゆる「隠れ肥満」が増えています。内臓肥満は臓器に負荷がかかり生活習慣病の発症を高めま。

時には、体脂肪を測定し「隠れ肥満」をチェックしましょう。

(最近、簡易体脂肪測定計や体脂肪測定ができる体重計などがあります。)

共に目指す目標 (個人)

項目	現 状	目標(2010年)
脂質エネルギー比	25.4%	20~25%
20~40歳代	26.7%	20~25%
脂質エネルギー比率過剰者の割合		
15~19歳	男性 50.0% 女性 81.3%	男女とも25%以下
20歳代	" 55.8% " 68.8%	
日常生活における歩数	" 7,675歩 " 6,950歩	
20歳代	" 9,431歩 " 7,191歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
30 "	" 9,078歩 " 8,380歩	" 10,000歩以上 " 9,400歩以上
40 "	" 8,249歩 " 8,400歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
50 "	" 7,856歩 " 8,298歩	" 9,400歩以上 " 9,400歩以上
60 "	" 6,923歩 " 6,329歩	" 8,000歩以上 " 7,400歩以上
70歳以上	" 5,818歩 " 4,461歩	" 6,800歩以上 " 5,500歩以上

(府域)

項目	現 状	目標(2010年)
自分の適正体重を知っている者の割合(標準 BMI=22)	-	80%以上
男性における肥満者の割合	23.2%	15%以下
20歳代	21.4%	15%以下
30 "	20.0%	15%以下
40 "	31.1%	20%以下
50 "	26.5%	20%以下
女性における肥満者の割合	19.2%	10%以下
50歳代	27.5%	20%以下
60 "	26.8%	20%以下
女性におけるやせている者の割合	5.7%	5%以下
15~19歳	10.0%	5%以下
20歳代	15.4%	10%以下
30 "	9.1%	5%以下

現状の値は、平成10年度 府民健康づくり・栄養調査による

ちよつと
休憩

BMIを使って適正体重を知ろう 下の表を用いて自分の体重がどの範囲にあるか調べてみよう。

