

今年も残りわずかとなりました。年の初めにダイエットを誓った方は、成果をあげられたでしょうか。先月は、山口県の男性には肥満者が少ないことを取り上げましたが、今回は山口県の女性の体型についてお話しします。

県では、昭和40(1965)年から5年ごとに「県民健康栄養調査」を実施しています。平成22(2010)年調査によると、女性で肥満者(BMI〈体格指数〉 ≥ 25)の割合が最も高いのは70歳代。同年代の33.3%が「肥満」とされています。

ところが、同じ調査の昭和50(1975)年の結果では、70歳代の女性の40%が「やせすぎ」とされ、他の年代に比べても突出した結果となっています。真逆の結果に驚かされます。

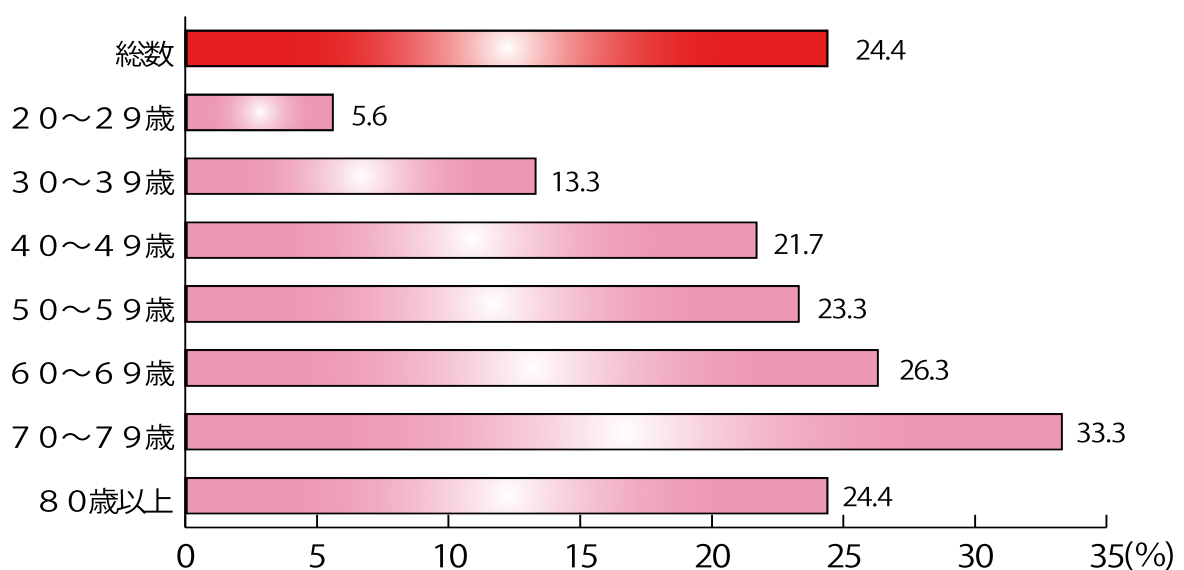
肥満度の判定方法の違い(昭和50年当時は皮下脂肪厚法、平成22年はBMI法)などのため、単純には比較できませんが、この35年の間に山口県の70歳代の女性の平均的体型は、急激に変化してきているようですね。

見た目は大切ですが、健康を維持することが一番重要ですね。そこで、健康を保つために大切な食事と運動に関するデータを紹介します。

平成22年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、山口県の女性(22歳以上)の1日平均歩行数は5888歩。全国33位で、全国平均の6287歩に達していません。1日に摂取する野菜の量は、全国1位の長野県の353gに遠く及ばない259gで、全国41位です。

山口県の女性の皆さん、来る年は健康と美容のために、野菜をたくさん取って、長い距離を歩くことも心懸けてみませんか。

肥満(BMI 25以上)の割合 女性



平成22年県民健康栄養調査

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) (やせ:18.5未満 ふつう:18.5～25未満 肥満:25以上)