

日本人の健康・栄養状況

太っている人が増えているらしい!

何でそれがわかるの?

令和4年の国民健康・栄養調査の結果が公表されたので紹介します。

国民健康・栄養調査は身体状況、栄養摂取量、生活習慣病の状況を明らかにして健康増進を図るため、毎年実施されています。

※R2.3年は実施なし



令和4年「国民健康・栄養調査」の結果

令和4年国民健康・栄養調査結果の概要

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>

●身体状況

・男性の20歳以上の肥満者（BMI \geq 25 kg/m²）の割合は31.7%であり、直近10年間で有意に増加。

●栄養・食生活に関する状況

・20歳以上の野菜摂取量の平均値は270.3 gであり、直近10年間で男女とも有意に減少。

●身体活動・運動に関する状況

・20歳以上の歩数の平均値は男性で6,465歩、女性で5,820歩であり、直近10年間で男女とも有意に減少。

●喫煙に関する状況

・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、男性24.8%、女性6.2%。直近10年間で男女とも有意に減少。

野菜と歩数が減って
体重は増加



調査結果のポイントより https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html

コロナの影響は?

令和4年度調査では新型コロナウイルス感染拡大の影響を調査しています。

体重について、「増えた」と回答した者の割合は、男性13.2%、女性16.7%、「減った」と回答した者の割合は、男性7.4%、女性8.1%。

1週間当たりの運動日数について、「増えた」と回答した者の割合は、男性5.0%、女性5.0%、「減った」と回答した者の割合は、男性で12.7%、女性で13.8%。

肥満について

日本人は体重が増えると生活習慣病の発症率が上がるので、BMI25以上を肥満としています。人種の近い韓国はBMI25以上、中国はBMI28以上が肥満とされています。WHOの肥満の定義はBMI30以上です。

アメリカはBMI30以上が肥満ですが、BMI30以上の割合が40%を超えています。

2022年に世界の肥満人口（BMI30以上）は10億人を突破し、その増加の早さが問題になっています。世界的に広がる肥満、何が原因なのでしょうか。