

# うおぬま地方の健康調査 けんこうかわらばん

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
健康増進医学講座 南魚沼分室

## BMI（体格指数）について

BMIとは体格の評価基準で、「体重[kg]÷(身長[m])<sup>2</sup>」で計算します。BMI25以上は肥満、18.5未満は低体重といいます。肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の原因となり、肥満者は死亡率が高いことが知られています。「健康日本21」《出典①》では、65歳以上のBMI20以下の人を「低栄養傾向」と定義しています。低栄養とは、体を動かすためのエネルギーや健康な体を維持するための栄養素が不足した状態をいいます。特に、高齢者が低栄養になると筋力が低下したり骨が弱くなることから、転倒、骨折の危険度が高くなることがわかっています。そのため「健康日本21」では、高齢者の健康目標として「低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制」を掲げています。

## 「生活習慣に関するアンケート」の結果から

うおぬま地方の健康調査の「生活習慣に関するアンケート」の回答内容から身長と体重の値からBMIを計算し、魚沼地域（南魚沼市・魚沼市）の肥満者（BMI25以上の人）と低栄養傾向の人（65歳以上でBMI20以下の人）の割合を調べてみました。

### ①肥満

男性の肥満者の割合は、全国平均《出典②》では50代が最多で、それ以降の年代では減少します。魚沼地域の男性の肥満者の割合は、40代以降一貫して減少し、各年代とも全国平均よりも低いことがわかりました。（図1）

女性の肥満者の割合は、全国平均では60代までは増加傾向があり、70代で減少に転じます。魚沼地域の女性でもこの傾向は同じですが、男性と同様に各年代とも肥満者の割合は全国平均よりも低いことがわかりました。（図2）

### ②低栄養傾向

魚沼地域の「低栄養傾向」の人の割合は、男性で16.7%、女性で22.8%でした。全国平均《出典②》と比較すると男性では約1.3倍多く、女性では全国の平均と同程度でした。（図3）

これらの結果から、魚沼地域では肥満とともに高齢者の低栄養状態にも気をつける必要があります。

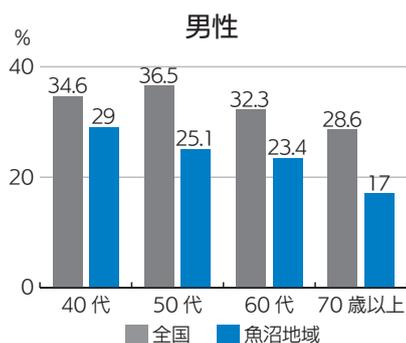


図1 40代以上の男性肥満者の割合

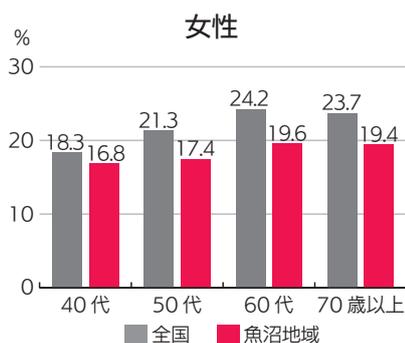


図2 40代以上の女性肥満者の割合

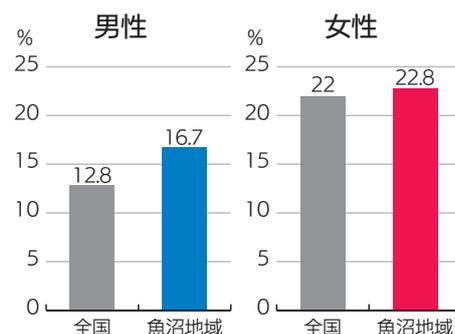


図3 65歳以上の低栄養傾向の人の割合

出典①：「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」には、厚生労働省から国民の健康増進のための具体的な数値目標が示されています。

出典②：平成28年国民健康・栄養調査の全国平均値

新潟大学大学院医歯学総合研究科 健康増進医学講座 南魚沼分室  
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132 新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院内  
☎775-7876 📠777-2766  
<http://www.facebook/NUHPM>

