

特に、40歳以上の男性と20～50歳代の女性では半数以上が「運動不足」であると回答している。18項目の選択肢には、食生活に関する項目、睡眠に関する項目、忙しさやストレスに関する項目も入っており、人々の運動への期待の高さが窺える。

2——運動によってBMIが改善する可能性

運動の効果の1事例として、BMIが25～30（肥満度1）の40～50歳代男性の、運動実施によるBMIの改善可能性を紹介する¹。

1 | 40歳以上男性の3割程度が「肥満」

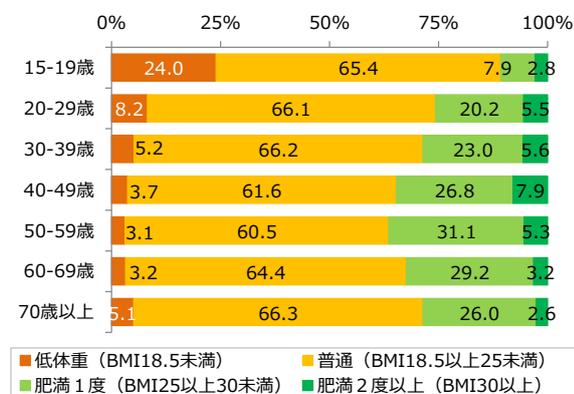
BMIとは、(体重 [kg] / 身長 [m] の二乗) で計算する指標で、18.5～25が普通体重、25～30が肥満1度、30～40が肥満2度、40以上が肥満3度とされている。

厚生労働省の「2016年国民健康・栄養調査」によると、性・年齢別の「肥満」の割合は、男性は20歳以降年齢とともに高くなり、50歳代をピークとして以降は低下する（図表2）。40～60歳代男性全体の3割弱が肥満である。一方、女性は、60歳代でもっとも多いが2割である。

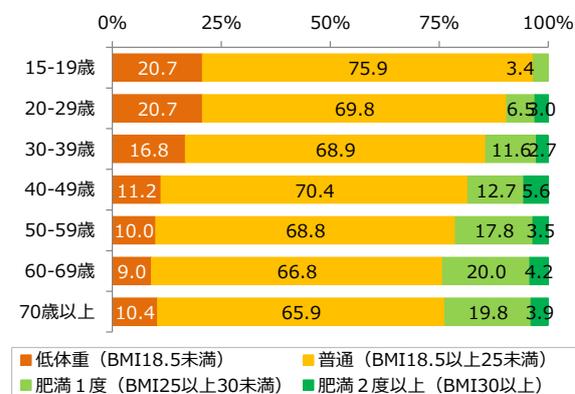
肥満の程度別にみると、男女ともBMIが30以上の「肥満2度以上」の割合は1割未満にとどまり、肥満の多くがBMIが25以上30未満の「肥満1度」である。この「肥満1度」は、中高年男性に多いことが特徴的だ。

図表2 性・年齢別のBMIの状況

【男性】



【女性】



(資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査 (平成 26 年)」

2 | BMI改善者は、5年間で運動実施率が上昇

分析に使用したデータは、(株)日本医療データセンターによる健康診断データベースである。2010～2014年の5年間にわたって、1つの健康保険組合に在籍し、かつ年1回以上健康診断を受けている

¹ 詳細は、拙稿「[まずは3年間運動をしてみる～中高年男性の運動実施率とBMIの5年観察](#)」をご参照ください。「健康に関する調査」2014年9月実施。対象は、20～69歳の男女個人(学生を除く)を対象としたインターネット調査。有効回答数 3000 サンプル。

40～50 歳代の男性 27,434 人のうち、1 年目に肥満 1 度だった 7,081 人（全体の 25.8%）の 1～5 年目の健康診断と問診票を使った。

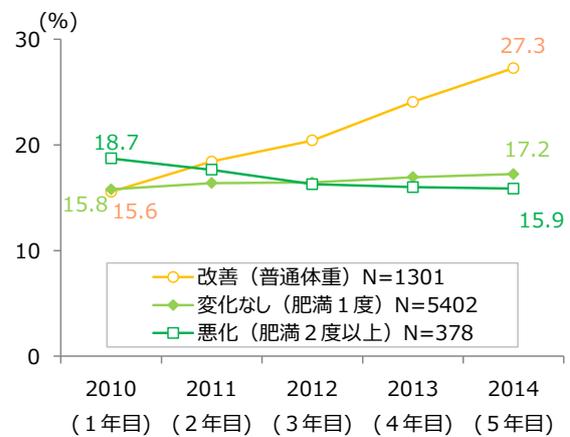
1 年目に「肥満 1 度」だった対象者の 5 年後の BMI は、76.5%が「肥満 1 度」で変化なし、18.1%が「普通体重」に改善、5.3%が「肥満 2 度」に悪化していた。そこで、「改善（普通体重）」「変化なし（肥満 1 度）」「悪化（肥満 2 度）」の 3 つのグループに分けて、5 年間の運動実施状況をみた。運動を実施しているかどうかは、健康診断の問診票の「1 日 30 分以上の汗をかく運動を週 2 日以上、1 年以上実施している」で判定した。

まず、1 年目に運動を実施していた割合は、肥満 1 度全体で 16.3%だった。普通体重者は 16.2%（図表略）であり、肥満者が普通体重者と比べて特に運動をしていない訳ではない。

続いて、「改善（普通体重）」「変化なし（肥満 1 度）」「悪化（肥満 2 度）」の 5 年間の運動実施率の推移をみると、2010 年時点での運動実施率は、順に 15.6%、15.8%、18.7%と大きな差はない（図表 3）。ところが、「改善（普通体重）」の運動実施率は年々上昇し、5 年後には 27.3%と 10 ポイント以上あがっていたのに対し、「変化なし（肥満 1 度）」は横ばい、「悪化（肥満 2 度）」は低下していた。BMI 改善者は、変化なしや悪化とは異なり、運動実施率が高くなる傾向があった。

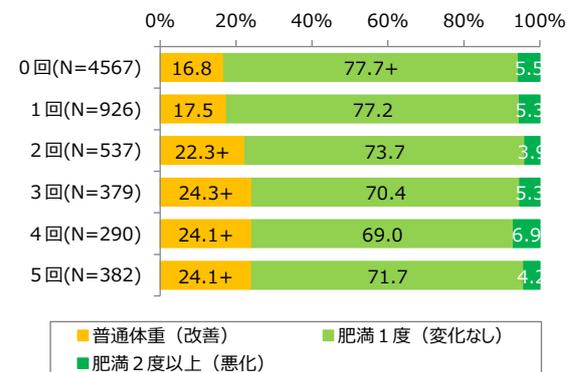
5 年の健康診断のうち運動を実施していたと回答した回数別の改善状況を図表 4 に示す。運動実施回数が多いほど、普通体重に改善する割合が高い傾向があった。今回の結果では、3 回（5 年間のうち、6 割程度の期間）以上実施していれば、4 分の 1 程度が普通体重に改善した。ただし、運動実施回数がなくても 16.8%が 5 年後に普通体重に改善しており、運動だけでなく、食生活の改善などの影響もあると考えられる。また、測定が不安定であること等により、1 年目は肥満 1 度に分類されでも、翌年以降は標準に近づくケースも一般的に観察されている（平均への回帰）。

図表 3 BMI 改善状況別 運動実施率
（1 年目に「肥満 1 度」だった 40～50 歳代男性）



（資料）村松容子「まずは 3 年運動をしてみる～中高年男性の、運動実施率と BMI の 5 年観察」ニッセイ基礎研究所 基礎研レター（2016 年 9 月）

図 4 5 年間（5 回）の健康診断を通じた
運動実施回数別 5 年後の BMI
（1 年目に「肥満 1 度」だった 40～50 歳代男性）



（注）図中の「+」は 5%水準で有意な数値であることを示す

（資料）村松容子「まずは 3 年運動をしてみる～中高年男性の、運動実施率と BMI の 5 年観察」ニッセイ基礎研究所 基礎研レター（2016 年 9 月）

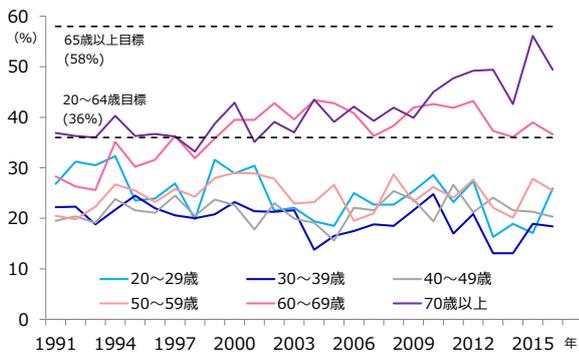
3—実際の運動習慣

厚生労働省では、「1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者」を「運動習慣がある者」と定義し、毎年その割合を調査している（図表 5）。また、健康増進法に基づき作成された「健康日本 2 1（第 2 次）」では「運動習慣がある者」の割合に対して性年代ごとに目標値を定め、運動習慣のある者の割合が増えるよう運動しやすいまちづくり・環境整備を推進している。現役世代は、家庭や仕事で重要な役割を担っていることから十分な時間を割くことが難しいことが運動を実施できていないことの大きな要因と考えられているため、目標値は 65 歳以上と比べて低く設定されている。

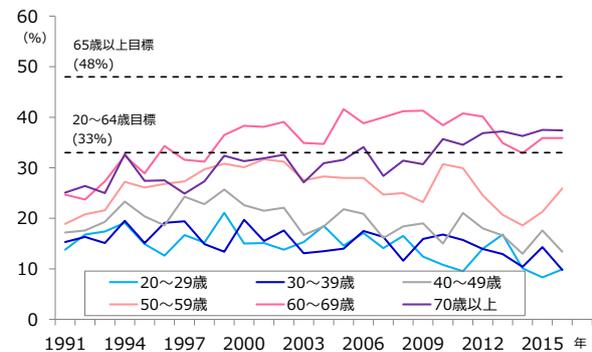
しかし、性年代別に時系列でみると、運動習慣がある者の割合は男女とも 60 歳以上で増加傾向があるものの 60 歳未満ではどちらかと言えば低下傾向である。

図表 5 「運動習慣のある者」の割合の推移

【男性】



【女性】



(資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査 (各年)」

60 歳未満では、特に男性で肥満予防のための運動への関心が高いと思われる。本稿で紹介したとおり、BMI 改善者は、5 年間で運動実施率が高くなっており、運動によって BMI が改善する可能性がある。

文部科学省の「体力・スポーツに関する世論調査」によると、運動をしない最も大きな理由として「時間がない」があがっている。今回扱った 40~50 歳代男性も、時間が多くは取れない年代かもしれない。例えば、週末に 1 回、平日少し早めに帰れる日にもう 1 回、時間を作ってはどうか。