

基礎研 レポート

BMI と体型に関する認識のズレ ～年齢・性別による認識の違いと健康行動の関係

保険研究部 主任研究員 村松 容子
e-mail: yoko@nli-research.co.jp

1—はじめに

日本肥満学会¹は、「閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題—新たな症候群の確立について—²」で、成人女性における低体重や低栄養に関連する健康障害を、「低体重・低栄養症候群（FUS：Female Underweight/Undernutrition Syndrome）」として新たな疾患として位置付け、早期発見・予防・介入の枠組みを構築することを目的として、診断基準や予防指針の整備などに取り組むことを公表した³。

「日本女性の“やせ”の特徴⁴」で紹介したとおり、日本の女性、特に若年女性は、やせ（BMI⁵が18.5kg/m²未満。以下、単位の表記は省略する。）の割合が高いことや、継続的にやせている人の割合が上昇していることが、他国と比較しても顕著な特徴となっている。上記資料によると、FUSの主な原因として、「生来の体質による体質性痩せ」「SNS、ファッション誌などのメディアの影響によるやせ志向」「社会経済的要因・貧困などによる低栄養」の3つの視点があるとされている。

このうち、「メディアの影響によるやせ志向」とは、メディア等の影響により、「痩せ＝美」という価値観が浸透し、特に若年女性において、食事摂取制限を中心とした減量行動（いわゆるダイエット）の志向が強まっており、現代の親世代を含む成人の多くが、理想体重を痩せた体型に偏って認識している実態が指摘されている。

そこで、本稿では、ニッセイ基礎研究所が行っている「被用者の働き方と健康に関する調査⁶」の

¹ 日本肥満学会ほか、日本骨粗鬆症学会、日本産科婦人科学会、日本小児内分泌学会、日本女性医学学会、日本心理学会

² 日本肥満学会（2025年4月）「閉経前までの成人女性における低体重や低栄養による健康課題—新たな症候群の確立について—（https://www.jasso.or.jp/data/Introduction/pdf/academic-information_statement_20250416.pdf）」（2025年6月23日アクセス）

³ 乾愛「女性の低体重・低栄養症候群（FUS）とは？—日本肥満学会が新たな疾患概念を提唱、プレコンセプションケアが解決の一助となるか—（<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=82308?site=nli>）」ニッセイ基礎研究所 基礎研レポート（2025年6月17日）

⁴ 村松容子「日本女性の“やせ”の特徴（<https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=82528?site=nli>）」ニッセイ基礎研究所 基礎研レター（2025年7月2日）

⁵ BMIは、Body Mass Index＝[体重(kg)]÷[身長(m)²]

⁶ 本調査は、全国の18～64歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女を対象とするインターネット調

結果を使って、若年女性だけでなく、男性や中高年女性を含めて BMI と自分の体型に対する認識の実態について、男女や年齢による特徴を紹介する。

なお、本調査は、全国の 18～64 歳の被用者（公務員もしくは会社に雇用されている人）の男女を対象としてインターネットで行った調査であることから、国全体の状況とは異なる可能性がある。

2——分析結果

1 | 自分自身の体型に対する認識

(1) 対象者の BMI と、自分の体型に対する認識

まず、この調査における対象者の性・年齢群別 BMI 区分（図表 1）と、自分の体型に対する認識を尋ねた結果（図表 2）を示す。本稿では、安定した結果を得るため、2021 年～2025 年の計 5 年分の調査の結果をプールしたデータのうち、BMI が取得可能なものを使った。

日本肥満学会では、18.5 未満を「やせ（低体重）」、18.5 以上 25 未満を「普通体重」、25 以上を「肥満」としている。一方、厚生労働省では BMI が 22 を、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）に最もかかりにくい数値として標準体重としている⁷ことから、本稿では、BMI が 18.5 以上 25 未満の普通体重を 22 を境として 2 つに分け、(1) 18.5 未満、(2) 18.5 以上 22 未満、(3) 22 以上 25 未満、(4) 25 以上の 4 区分とした。

自分自身の体型に対する認識は、自分について「肥満である」または「やせている」に当てはまるかどうかを尋ねた結果とした。調査では、「肥満である」「やせている」の両方を同時に選ぶことはできず、いずれも選ばなかった場合を「ふつう」と考えているとみなした。

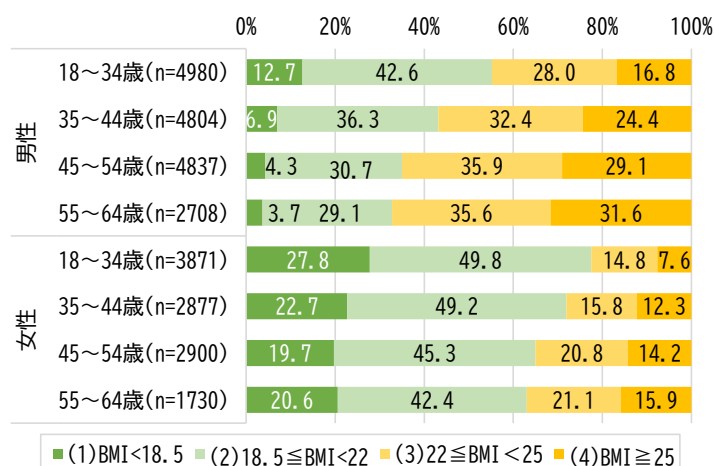
その結果、BMI 区分は、男女とも概ね年齢が高いほど BMI が高い区分の割合が高く、年齢が低いほど BMI が低い区分の割合が高い傾向があった。男女を比較すると、男性の方が BMI が高い区分の割合が高く、BMI が 18.5 未満の割合は女性が男性を大幅に上回った。自分の体型に対する認識は、男女とも、「肥満」の割合は年齢が高いほど高く、男女とも 18～34 歳で 1 割程度、55 歳以上で 2 割程度と、男女の差は小さい。「やせ」の割合は男性は BMI 区分の(1)BMI<18.5 と同じく年齢が低いほど高かったが、女性は BMI<18.5 とは異なり、年齢が低いほど低い傾向があった。

このように、18～34 歳の女性は BMI では 18.5 未満の「やせ」が他年代の女性と比べて最も高かったが、自分の体型を「やせている」と考えている割合は他年代の女性と比べて最も低かった。

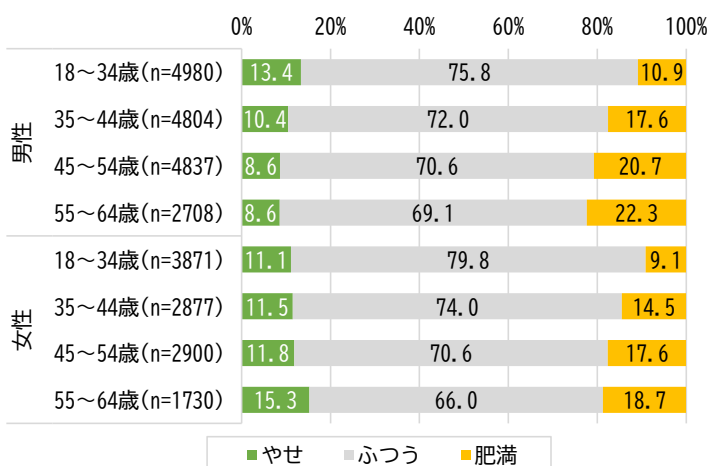
査で、全国 6 地区、性別、年齢階層別（10 歳ごと）の分布を、国勢調査の分布にあわせて回遊している。調査は毎年 3 月にインターネットで実施している。2025 年調査の回収数は 5784 である。

⁷ 厚生労働省 e-ヘルスネット「肥満と健康（<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-02-001.html>）」（2025 年 6 月 23 日アクセス）

図表1 BMI 区分の分布



図表2 自分の体型に対する認識



(出典) ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」2021～2025年

(2) BMI 区分別の自分の体型に対する認識

続いて、性・年齢群別に、BMI 区分別の自分の体型に対する認識を示す（図表3）。

まず、現在のBMIが（1）18.5未満の人についてみる。一般に、「やせ」に分類されるとおり、自分を「肥満」と考えている人は、男女ともすべての年齢群でほとんどいない。「やせ」と考えている割合は、男女とも若いほど低く、若年ほど「ふつう」と考える傾向があった。全年齢群で女性は男性よりも低く、女性の方が「ふつう」と考えており、18～34歳の女性ではおよそ7割が「ふつう」と認識している。

つづいて、BMIが（2）18.5以上22未満である人についてみる。この区分は、一般には、「普通（やせ気味）」である。今回の結果でも「肥満」と考えている人は5%未満と低く、「ふつう」と考えている割合が（1）18.5未満と比べて大幅に増え8～9割にのぼった。年齢別にみると、男女とも若いほど「ふつう」と考えていて、女性が男性よりも「ふつう」と考える傾向がある点は（1）18.5未満と同様だった。

次に、（3）BMIが22以上25未満である人についてみると、「肥満」と考えている割合が高くなる。男性では年齢によらず1割程度で、女性は男性と比べて高く一番低い18～34歳で20%、一番高い55歳以上で27.7%と年齢が高いほど高かった。「やせ」と考えている人はほとんどいない。

最後に、（4）BMIが25以上である人についてみると、他区分と比べて「肥満」が大幅に高い。年齢別にみると、男女とも18～34歳で低く、35歳以上は年齢によらず18～34歳より高い。女性が男性よりも「肥満」と考えている割合が高い。逆に言えば、BMIが25以上であっても、男性の4割程度は、「ふつう」と考えていた。

これらの結果、BMIが低くても「ふつう」と思う傾向は、18～34歳や女性、特に18～34歳女性に多い傾向があるが、BMIが低いのに「太っている」と思ってしまうといった認識の大きな乖離は少ないと考えられる。

男女で差があったのは 18.5 以上 25 未満のいわゆる「ふつう」の評価で、18.5 以上 22 未満で、女性は「ふつう」と考え、22 以上 25 未満で、男性が「ふつう」と考える傾向があった。

2 | ダイエット手段としての「運動」「食事管理」に見られる特徴

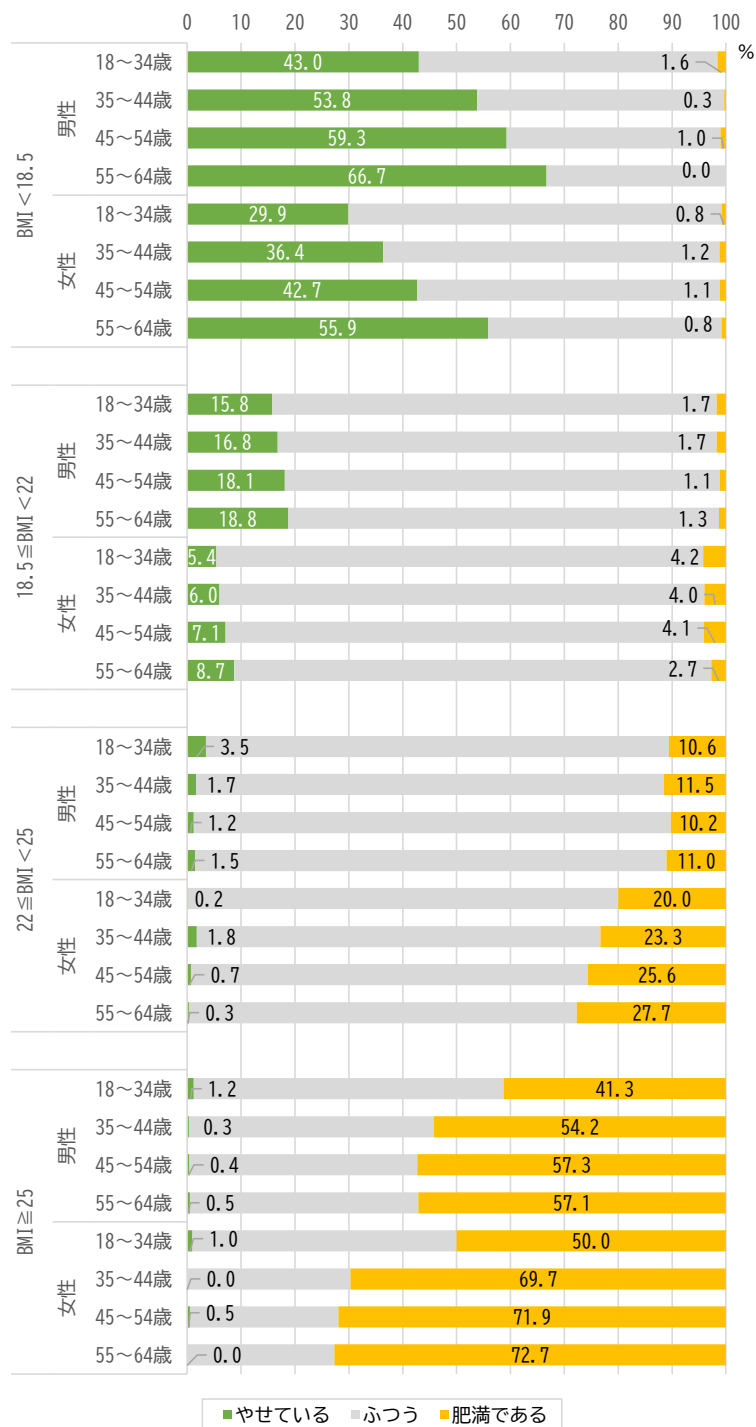
次に、2025 年調査の結果を使って、性・年齢群別に、BMI 区分、および自分の体型に対する認識別に、健康状態の維持・改善に向けて、ダイエットを目的とする運動や食事管理を行っているか尋ねた結果を図表 4 に示す。

男女・年齢別にみると、いずれも、自分の認識別では、「肥満」「ふつう」「やせ」の順に、BMI 別では「(4) BMI $\geq$ 25」「(3) 22 $\leq$ BMI<25」「(2) 18.5 $\leq$ BMI<22」「(1) BMI<18.5」の順に、行っている割合が高かった。年齢別にみると、男女それぞれ、いずれの区分も、44 歳以下の方が 45 歳以上より、行っている割合が高かった。

年齢による特徴として、45 歳以上では、(1)BMI<18.5 ではおよそ 5%と、ほとんどダイエットを目的とする運動や食事管理を行っていなかったのに対し、44 歳以下ではおよそ 15%と、45 歳以上と比べて大幅に高かった。また、BMI $\geq$ 25 では、44 歳以下と 45 歳以上で行っている割合が同程度だった。しかし、肥満と考えている人でみると、44 歳以下は 45 歳以上と比べて大幅に高かった。

この結果から、男女とも、45 歳以上と比べて 44 歳以下では「肥満」と考えている人では、ダイエ

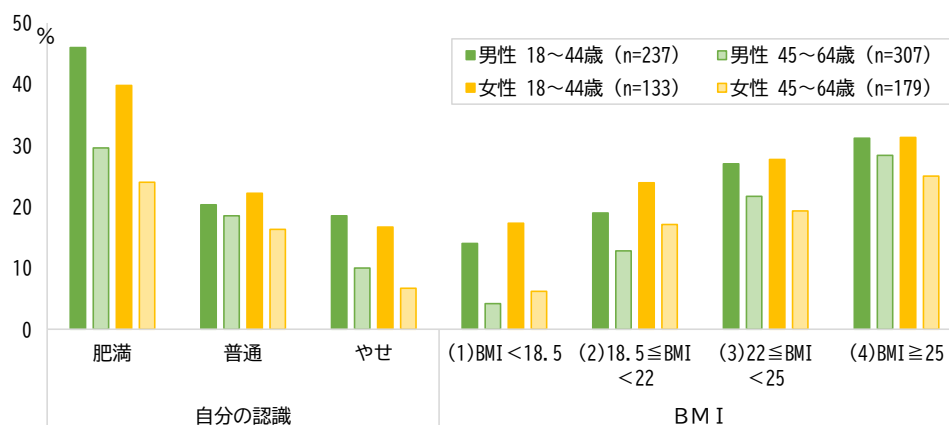
図表 3 BMI 区分別の体型に対する認識



(出典) ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」
2021~2025 年

ットを目的とする運動や食事管理をしていることがわかった。また、44 歳以下では、BMI が 18.5 未満だったり、「やせ」と考えていても、やはりダイエットを目的とする運動や食事管理をしていることがわかった。ただし、本分析は一時点における調査結果を使っているため、BMI が 18.5 未満だったり、「やせ」と考えていてもダイエットをしているのか、ダイエットをした結果、BMI が 18.5 未満になったり、「やせ」になったのかはわからない。

図表 4 BMI 区分、体型に対する認識別ダイエットを目的とする運動や食事管理実施率



(出典) ニッセイ基礎研究所「被用者の働き方と健康に関する調査」2025 年

3——おわりに

以上のとおり、今回の被用者を対象とした調査では、若年女性においては、BMI が 18.5 未満と低くても「ふつう」と認識する傾向が、他年代の女性や男性と比べて顕著だった。これは、冒頭に紹介した資料の指摘と整合的であり、「ふつう」の水準が、男女とも若年ほど、また男性より女性で、痩せている方に位置していることが示唆された。BMI が低いのに、「太っている」と認識するような大きな乖離は限定的だった。

一方、BMI が 22 以上 25 未満の範囲、すなわち日本肥満学会で「普通体重」とされる範囲であっても、中高年女性において「肥満」と認識する傾向がみられた。これも女性の「ふつう」が、男性と比べて痩せている方向に位置していることによると考えられるが、この傾向は年齢が高い女性ほど顕著だったので、BMI が 18.5 未満の女性が「ふつう」と認識するのとは異なる理由によると考えられる。たとえば年齢を重ねることで、若い頃と同じ体重でも体型が変化する等の実感があるのかもしれない。特に女性は、加齢に伴うホルモンバランスの変化や更年期以降の脂肪の付き方の変化に対する戸惑いや違和感を抱きやすく、それが体型認識の厳しさに繋がっている可能性がある。

BMI が 25 以上においては、男女とも 34 歳以下と 35 歳以上とで大きな差があるが、それ以上の年齢では差はほとんど差がない。これは、中高年以降の体型の変化の実感のほか、40 歳から始まるメタボ健診（特定健診・特定保健指導）の影響が考えられる。日本では肥満対策が先行しており、メタボ健診において、特定保健指導の対象とされる条件に BMI が 25 以上であることも含まれる。そのため、

BMI が 25 は、実際 1 つの区切りとなることはメタボ健診対象年齢ともなれば多くの人が認知している。

場合によっては、「痩せ＝美」という価値観以上に、「BMI25 以上＝生活習慣病リスク」という認知が広く浸透している可能性が考えられる。冒頭で紹介した資料でも指摘されているとおり、BMI が高い人で生活習慣病リスクが高まることは事実であるが、「痩せていれば心配がない」といった誤解も広く浸透している可能性が考えられ、痩せていることへのリスクに気づきにくい環境となっていることが考えられる。

こういった性・年齢によって、体型に対する認識が異なるのは、女性に限らない。今回の結果では、男性も、年齢別にみれば若年ほど痩せている方に「ふつう」が位置していることが伺えた。また、BMI が 25 以上の男性のうち 4～5 割が「ふつう」と認識しており、女性と比べると、太っている方に「ふつう」が位置づけられていると考えられる。

つづいて、BMI や体型に対する認識と行動の関係についてみると、「肥満」と認識している人はダイエットを目的とする運動や食事管理をとる割合が高い一方で、BMI が低くてもダイエット目的の行動をとっている層が一定数存在していた。BMI が低くてもダイエット目的の行動をとっているのか、あるいはダイエットを行った結果、BMI が低くなったのかは、今回の調査だけでは明らかでない。しかし、若年では体型や BMI の値にかかわらず、運動や食事管理に気を配り、体型をコントロールしようとする意識が強いとすれば、「ふつう」と思う水準を正しく認識することが重要であると考えられる。さらに、その「ふつう」とされる水準が、実際には健康リスクを伴うほど低い場合、本人が気づかないままリスクを抱える可能性もある。

体型に対する認識が異なる背景には、健康状態が BMI だけでは測れないことが知られている一方で、特に、若年や、健康状態が良い時期に、自分について、体重（BMI）以外の健康指標を得る機会が限られている現状があると考えられる。FUS 対策の推進においては、BMI や体型よりも、低栄養リスクや栄養指標の可視化に焦点を当てることが効果的ではないだろうか。