

## 4 体重管理について

### (1) 自分の体重に対する認識

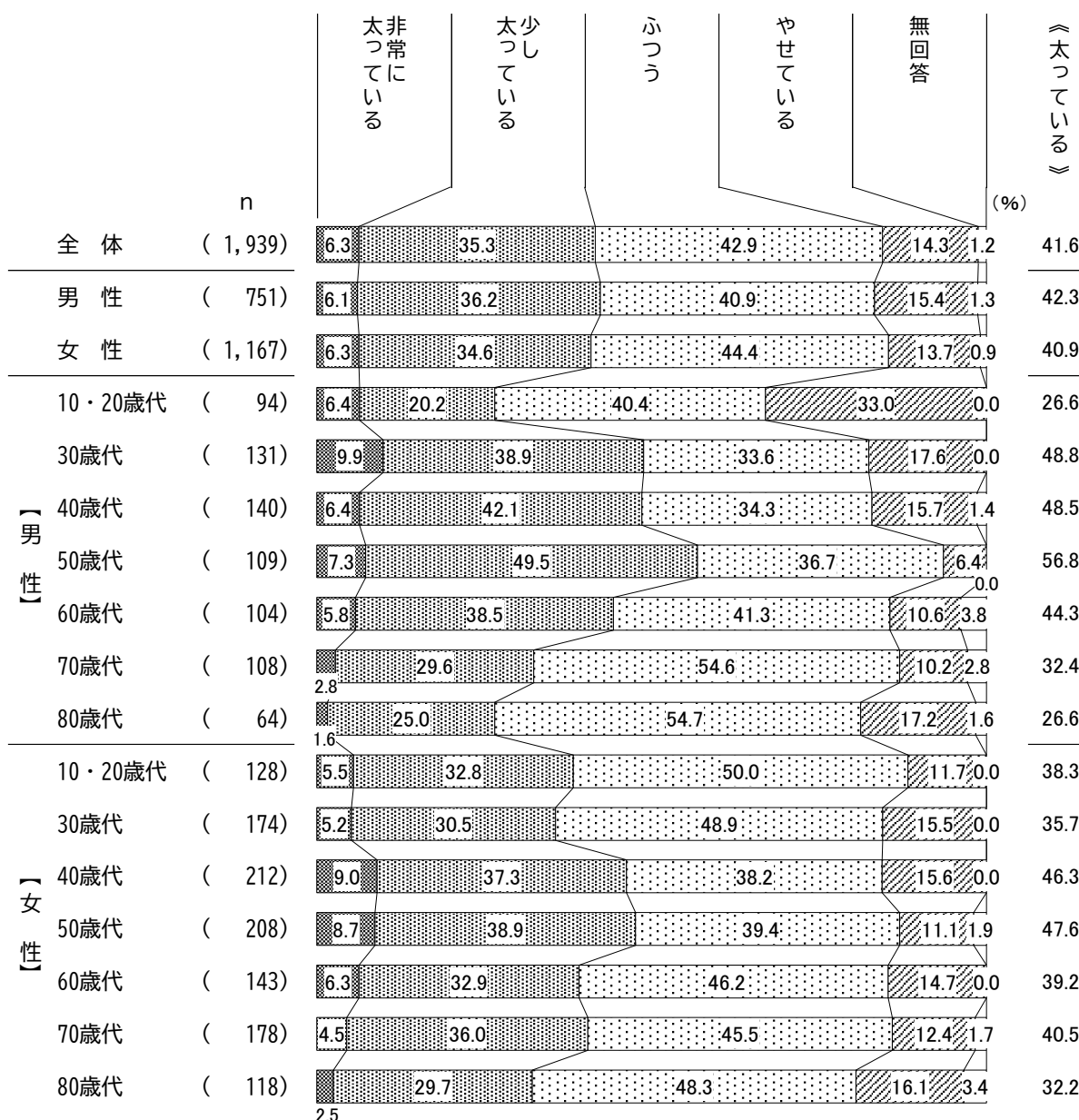
問8 あなたは、現在のご自分の体重をどう思いますか。(○は1つ)

全体では、「非常に太っている」(6.3%)と「少し太っている」(35.3%)を合わせて、《太っている》が41.6%となっており、「ふつう」が42.9%と、おおむね並んでいます。

性別では、特に大きな違いはみられません。

性・年齢別にみると、《太っている》は、男性では50歳代で5割台半ば、30～40歳代で約5割となっており、女性では40～50歳代で4割台半ばから約5割と、他の年齢層に比べて高くなっています。

#### ◆全体／性別／性・年齢別

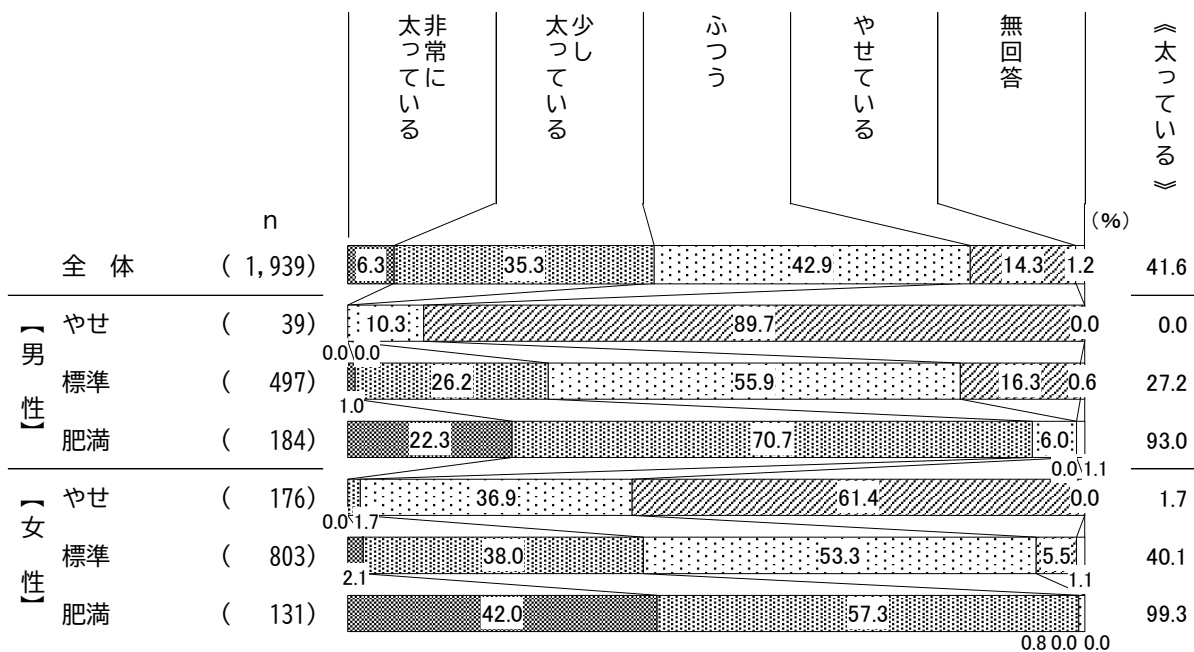


性・BMI別にみると、男女ともに、“やせ”は「やせている」、「標準」は「ふつう」、「肥満」は《太っている》の比率が高い傾向にあり、実際のBMIと認識が多くの人で一致している状況にあります。

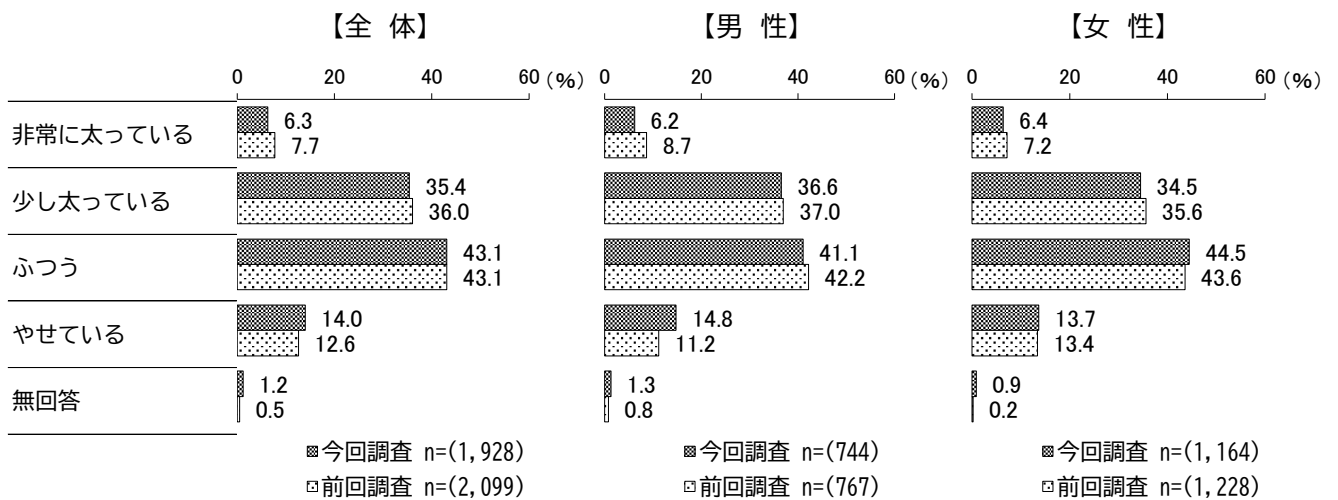
しかし、女性の“やせ”では「ふつう」が36.9%、女性の“標準”では《太っている》が40.1%であるなど、男性の同じBMIの層よりも高く、性別による認識差がみられます。

前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆性・BMI別



◆前回調査との比較



(2) 1か月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエット経験の有無

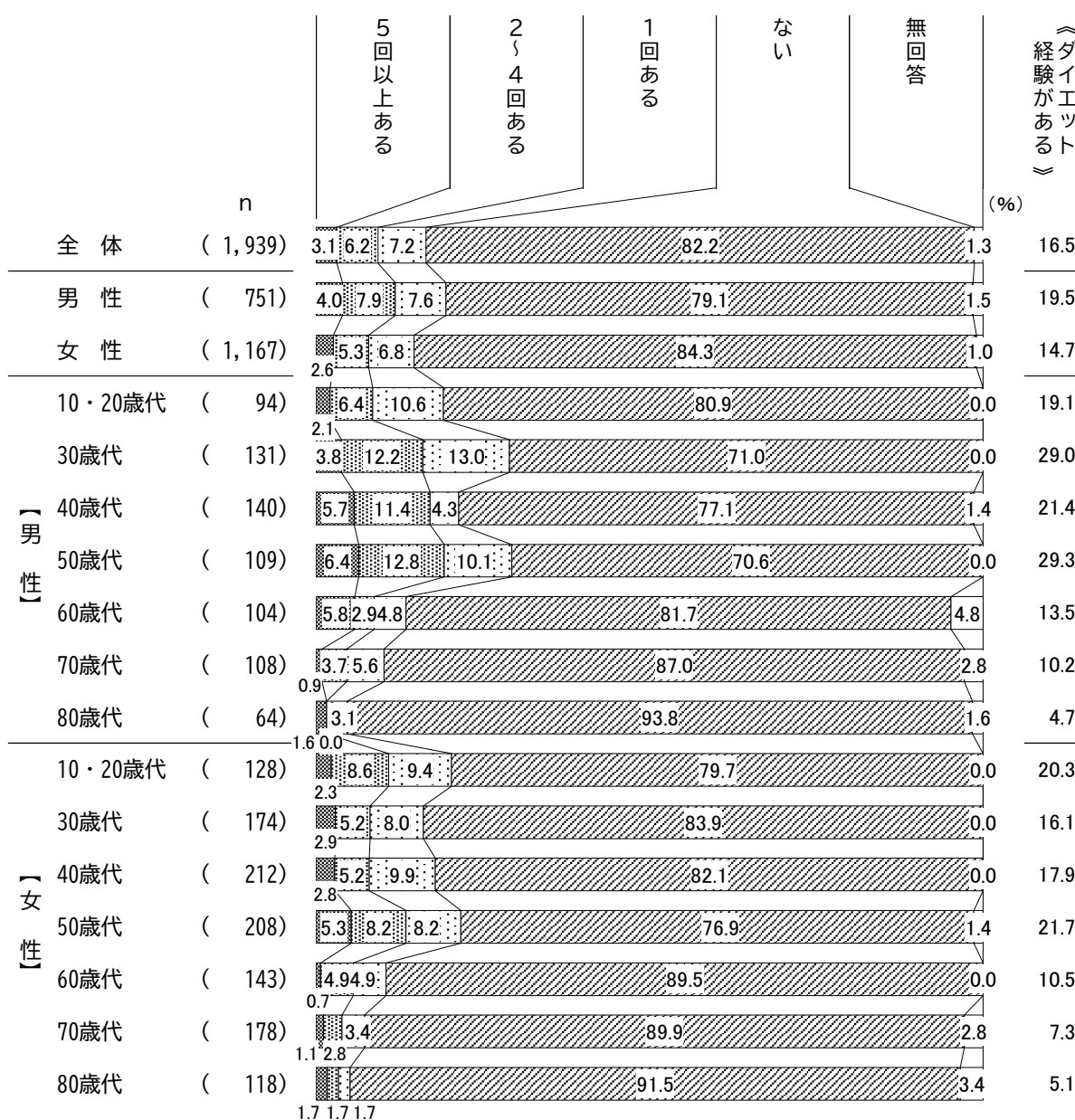
問9 あなたは、これまでに1ヶ月以内で体重を3kg以上減らすようなダイエットをしたことがありますか。(〇は1つ)

全体では、「5回以上ある」(3.1%)、「2~4回ある」(6.2%)、「1回ある」(7.2%)を合わせて、《ダイエット経験がある》は16.5%となっており、「ない」が82.2%と高くなっています。

性別では、《ダイエット経験がある》は、男性の方が女性より約5ポイント高くなっています。

性・年齢別にみると、《ダイエット経験がある》は、男性の30歳代と50歳代で約3割と他の年齢層に比べて高くなっています。

◆全体／性別／性・年齢別



前回調査との比較では、特に大きな違いはみられません。

◆前回調査との比較

