若い世代のこころとからだの
健康に関するアンケート
結果報告書
～やせ・肥満に着目した追加分析～

滋賀県南部健康福祉事務所（草津保健所）

令和8年11月

目次

第1章　調査の概要 1
1. 調査目的 1
2. やせ・肥満に着目した追加分析について 1
3. 調査仕様 1
4. 対象の属性 2
第2章　調査結果の概要 3
第3章　クロス集計結果 9
1. やせ願望と現在・理想の BMI 9
2. 現在の BMI とやせ願望の有無 10
3. 現在の BMI と自分の体型への自認 13
4. 現在の BMI と健康の自認 15
5. 現在の BMI と定期的な体重測定 17
6. 現在の BMI とストレス・睡眠 17
7. 現在の BMI と食生活 18
8. 現在の BMI と運動 20
第4章　本調査の課題・まとめ 21
1. 本調査の課題 21
2. まとめ 21

第1章　調査の概要

1. 調査目的

滋賀県および南部健康福祉事務所管内を生活拠点(居住、通学、通勤に関わる地域)とする若者世代について、プレコンセプションケアの認知度や心と身体の健康への意識、生活・健康づくりの現状について調査し、若者世代の健康増進を目的とした施策立案に活用すること。

2. やせ・肥満に着目した追加分析について

(1)　やせ・肥満の定義

やせ：BMI(Body Mass Index)が 18.5 未満であること
肥満：BMI が 25 以上であること

(2)　追加分析の目的

令和４年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」では、40～60 歳代男性の３人に一人が肥満であった。また、やせの割合は男女とも 15～19 歳で最も高かった。女性のやせは、月経異常や貧血、骨粗しょう症等との関連が指摘されており、妊娠前の低体重は低出生体重児や早産の危険因子となることも報告されている。若い男性のやせも一定数存在し、中年以降の体重増加、内臓脂肪増加のリスクが増すことが報告されている。また、男性は 30 代以降の「肥満」への移行により生活習慣病等のリスクが増加することが知られている。

これらを踏まえ、プレコンセプションケアの観点から若い世代のやせと肥満を改善する施策を検討するために、健康への意識や生活習慣との関連について追加分析を行った。

3. 調査仕様

(1)　調査地域

滋賀県南部(草津市、守山市、栗東市、野洲市、大津市南部)

(2)　調査対象者と標本の大きさ

南部健康福祉事務所管内および滋賀県南部に通学する学生(大学生・大学院生)、同地域に通勤する社会人で、アンケート調査回答時点で満 18～29 歳の男女。

(3)　調査方法

単一回答、数量回答、自由回答を含むアンケート(質問紙調査・WEB アンケート)

(4)　調査期間

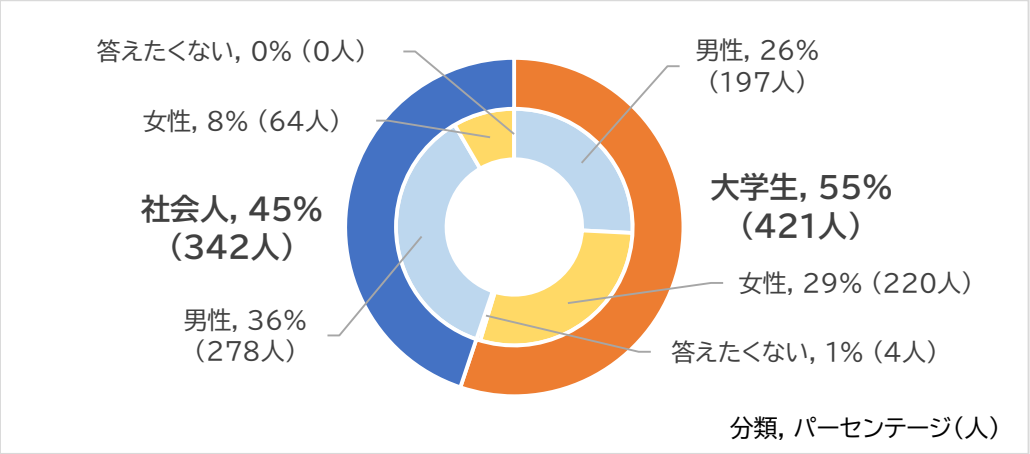
令和8年3月3日～令和8年６月 11 日

(5)　有効回収数

大学生:男性 197 名、女性 220 名、性別回答なし４名
社会人:男性 278 名、女性 64 名、性別回答なし０名
ただし、問2以降は任意回答としたため、問ごとの回答数は有効回収数に一致しない。

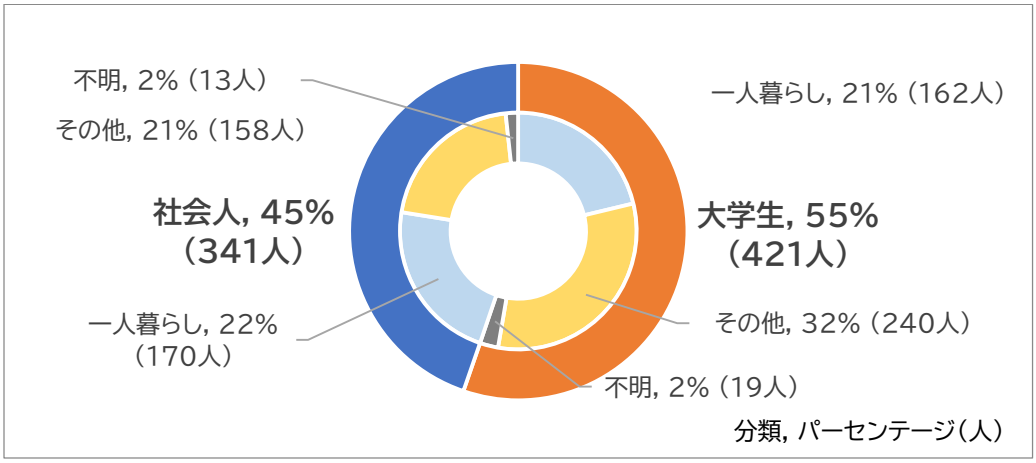
4. 対象の属性

(1)　所属・性別

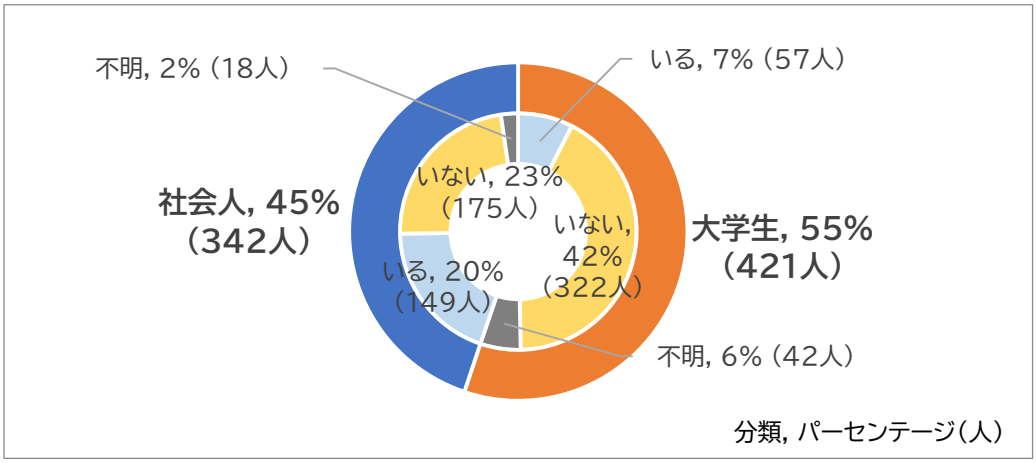


協力大学:立命館大学 BKC キャンパス、龍谷大学瀬田キャンパス
協力事業所:東レ株式会社 滋賀事業場、川重冷熱工業株式会社、ダイハツインフィニアース株式会社
ただし、大学ごと、事業所ごとの回答数や男女比は明らかにしていない。

(2)　一人暮らしであるか



(3)　配偶者あるいはパートナーの有無



第2章　調査結果の概要

問6. 自分の体重を定期的に測っていますか

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	86	107	193
	女性	127	91	218
	不明	3	1	4
大学生 集計		216	199	415
社会人	男性	157	113	270
	女性	40	23	63
社会人 集計		197	136	333
総計		413	335	748

表1



全体で定期的に体重を測っている者は 413 人(55.2%)、測っていない者は 335 人(44.8%)であった(n=748)。また、大学生・社会人や男女の属性別で見ても定期的な体重測定をしている層が過半数以上であった。

図1-1 定期的な体重測定(合計)

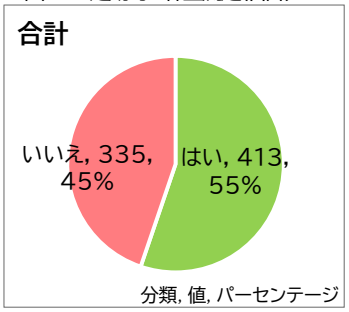


図1-2 定期的な体重測定(大学生)

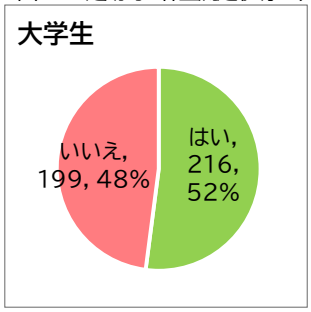


図1-3 定期的な体重測定(社会人)

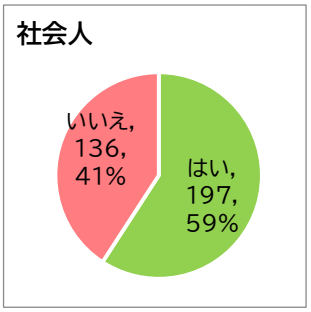


図1-4 定期的な体重測定(男性)

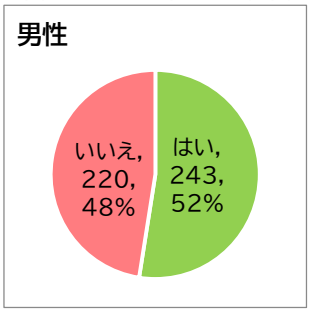
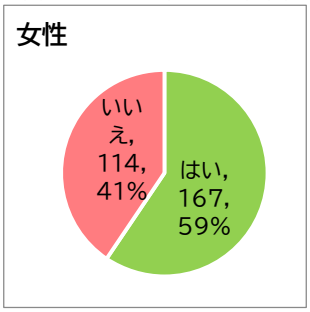


図1-5 定期的な体重測定(女性)



問7. 自分の適正体重をキープすることを心がけていますか

適正体重とは、BMI の標準の範囲(18.5 以上 25 未満)を指すこととします。

		はい	いいえ	総計
大学生	男性	83	109	192
	女性	158	59	217
	不明	3	1	4
大学生 集計		244	169	413
社会人	男性	115	156	271
	女性	44	19	63
社会人 集計		159	175	334
総計		403	344	747

表2

全体で適正体重をキープすることを心がけている者は 403 人(53.9%)、心がけていない者は 344 人(46.1%)であった(n=747)。また、大学生・社会人や男女の属性別で見たとき、男性では「はい」と答えたものが 43%であった一方で、女性では 72%が「はい」と回答していた。

図 2-1 適正体重の心がけ(合計)

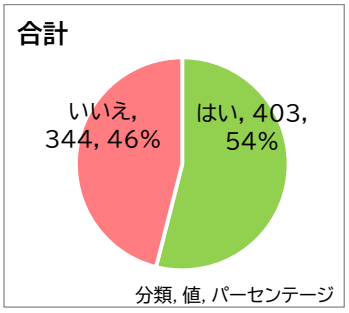


図 2-2 適正体重の心がけ(大学生)

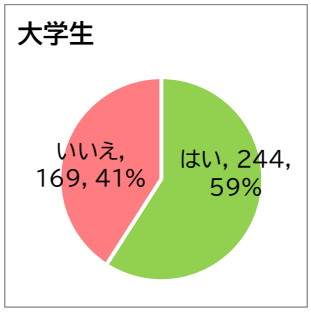


図 2-3 適正体重の心がけ(社会人)

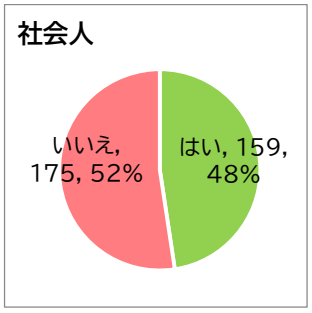


図 2-4 適正体重の心がけ(男性)

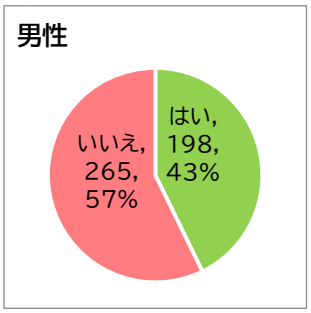
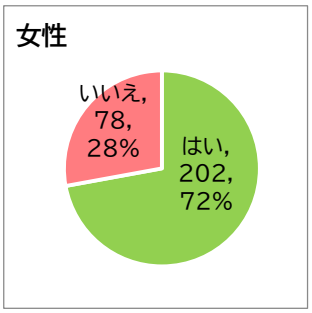


図 2-5 適正体重の心がけ(女性)



問8. 現在の自分のスタイル(体型)をどう思っていますか　　表3

		(少し)やせすぎ	ちょうどよい	(少し)太りすぎ	総計
大学生	男性	59	79	55	193
	女性	18	111	87	216
	不明	1	3		4
大学生 集計		78	193	142	413
社会人	男性	53	129	88	270
	女性	4	32	26	62
社会人 集計		57	161	114	332
総計		135	354	256	745

全体で、自分の体型についての回答は、「(少し)やせすぎ」135 人(18.1%)、「ちょうどよい」354 人(47.5%)、「(少し)太りすぎ」256 人(34.4%)であった(n=745)。全体の傾向と大学生・社会人の属性別の結果はおおむね似ていたが、男女を比べると「(少し)やせすぎ」と回答した者が女性で少なく(22 人、8%)、「(少し)太りすぎ」と回答した者が多かった(113 人、41%)。

図3-1 自分の体型について(合計)

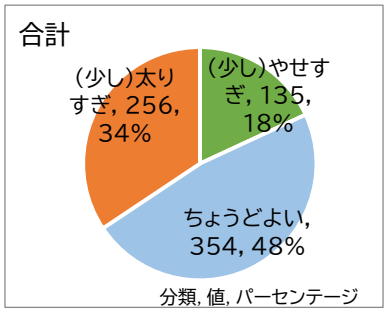


図3-2 自分の体型について(大学生)

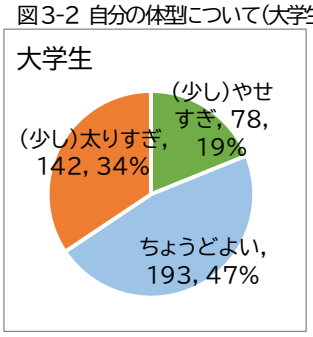


図3-3 自分の体型について(社会人)

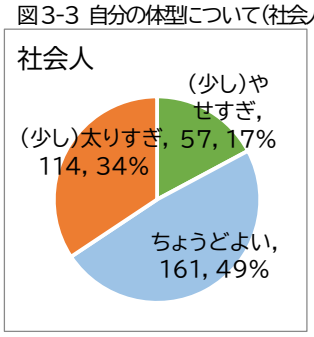


図3-4 自分の体型について(男性)

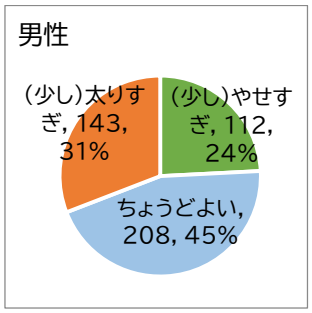
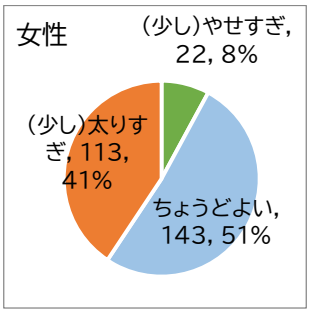


図3-5 自分の体型について(女性)



問9. 最近測定した身長・体重を教えてください　※回答の身長・体重から計算した BMI　表4

		18.5 未満	18.5 以上~22 未満	22 以上~25 未満	25 以上	総計
大学生	男性	23	81	33	23	160
	女性	33	93	31	7	164
	不明	1	1	1		3
大学生 集計		57	175	65	30	327
社会人	男性	19	107	84	41	251
	女性	8	28	8	2	46
社会人 集計		27	135	92	43	297
総計		84	310	157	73	624

最近測定した身長・体重から計算した BMI は、全体で「18.5 未満」は 84 人(13.5%)、「18.5 以上~22 未満」310 人(49.7%)、「22 以上~25 未満」157 人(25.2%)、「25 以上」73 人(11.7%)であった(n=624)。男女別に見たときに、女性では「18.5 未満」と「18.5 以上~22 未満」がやや多く、「22 以上~25 未満」と「25 以上」やや少なかった。

図4-1 最近の身長・体重から計算した BMI(合計)

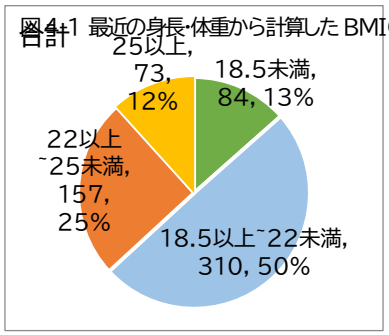


図4-2 最近の身長・体重から計算した BMI(大学生)

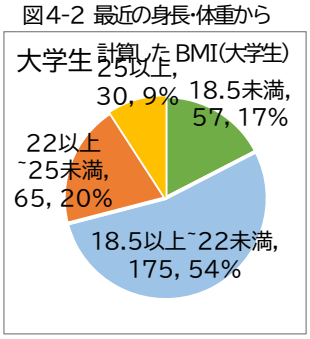


図4-3 最近の身長・体重から計算した BMI(社会人)

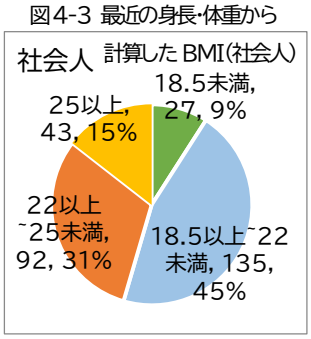
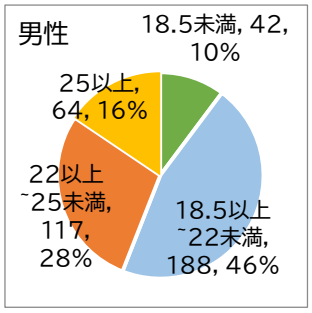
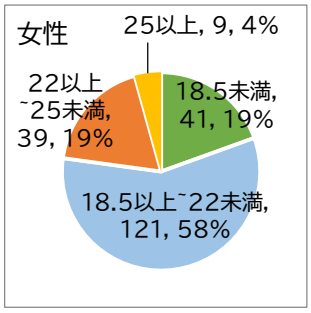


図4-4 最近の身長・体重から計算した BMI(男性)

図4-5 最近の身長・体重から計算した BMI(女性)





問10. あなたの理想とする体重があれば教えてください

表5

		ある	ない	総計
大学生	男性	90	92	182
	女性	127	71	198
	不明	1	2	3
大学生 集計		218	165	383
社会人	男性	170	95	265
	女性	42	15	57
社会人 集計		212	110	322
総計		430	275	705



全体で、理想とする体重が「ある」430 人(61.0%)、「ない」275 人(39.0%)であった(n=705)。また、大学生・社会人や男女の属性別で見ても、理想とする体重がある層が過半数以上であった。

図5-1 理想の体重があるか(合計)

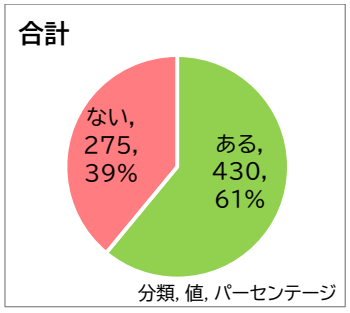


図5-2 理想の体重があるか(大学生)

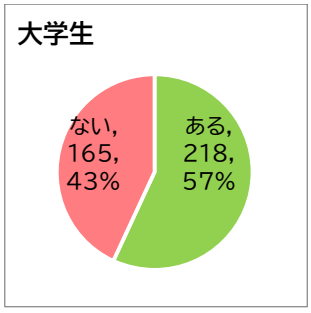


図5-3 理想の体重があるか(社会人)

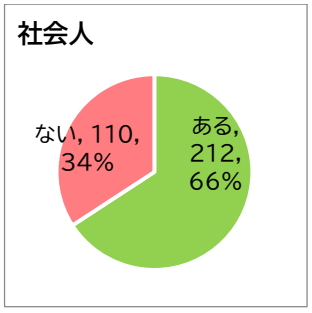


図5-4 理想の体重があるか(男性)

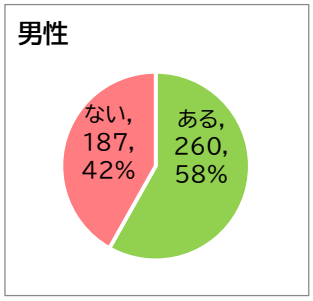
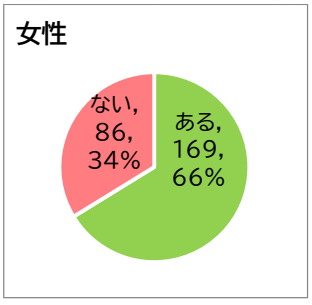


図5-5 理想の体重があるか(女性)



※問9の回答の身長･問 10 の回答の理想とする体重から計算した BMI　　表6

		18.5 未満	18.5 以上~22 未満	22 以上~25 未満	25 以上	総計
大学生	男性	2	44	32	7	85
	女性	28	82	5		115
	不明	0	1	0	0	1
大学生集計		30	127	37	7	201
社会人	男性	2	95	54	14	165
	女性	11	24	1	0	36
社会人集計		13	119	55	14	201
総計		43	246	92	21	402

全体で、理想の BMI は「18.5 未満」43 人(10.7%)、「18.5 以上~22 未満」246 人(61.2%)、「22 以上~25 未満」92 人(22.9%)、「25 以上」21 人(5.2%)であった(n=402)。男女別で見たときに、男性では理想の BMI が「18.5 未満」の層は 2%にとどまったが、女性では 26%であった。また、「18.5 以上~22 未満」も男性で 56%、女性で 70%と女性に多く、一方で「22 以上~25 未満」は男性で 34%であったのに比べて女性では4%にとどまった。

図 6-1 理想の体重から計算した BMI(合計)

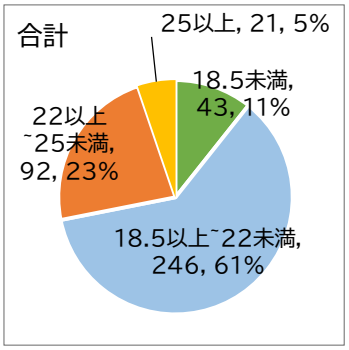


図 6-2 理想の体重から計算した BMI(大学生)

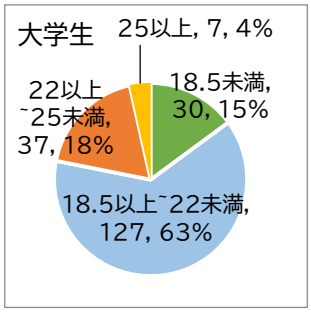


図 6-3 理想の体重から計算した BMI(社会人)

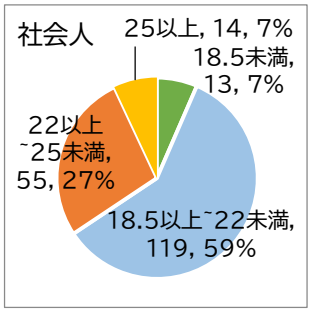


図 6-4 理想の体重から計算した BMI(男性)

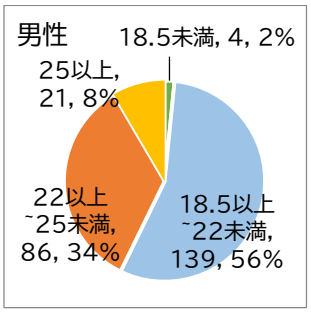
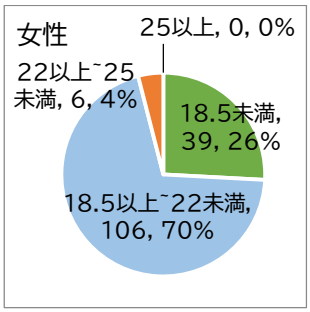


図 6-5 理想の体重から計算した BMI(女性)



※同一人物での問9の回答から計算した BMI と問 10 の回答の理想とする体重から計算した BMI の比較

表7

		減少	増加	総計
大学生	男性	45	40	85
	女性	101	11	112
	答えたくない	1	0	1
大学生 集計		147	51	198
社会人	男性	96	68	164
	女性	34	2	36
社会人 集計		130	70	200
総計		277	121	398

全体で、現在の BMI から理想の BMI への変化は、「減少」277 人(69.6%)、「増加」121 人(30.4%)であった(n=398)。大学生・社会人や男女の属性別で見ても、「減少」が過半数以上であったが、男女別で見たときに、女性では「減少」が 91%」と非常に高い割合であった。

図 7-1 現実の BMI から理想の BMI への変化(合計)

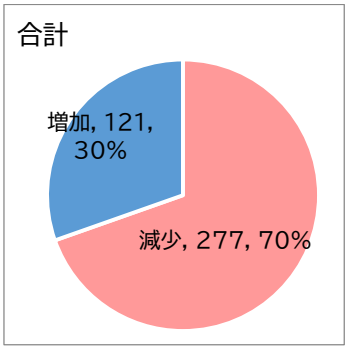


図 7-2 現実の BMI から理想の BMI への変化(大学生)

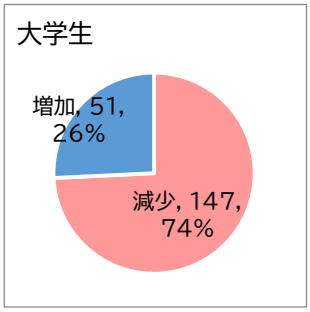


図 7-3 現実の BMI から理想の BMI への変化(社会人)

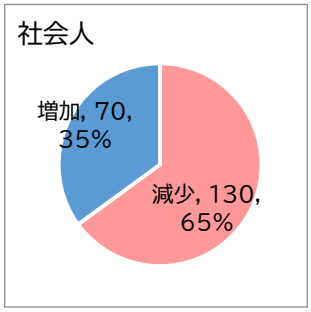


図 7-4 現実の BMI から理想の BMI への変化(男性)

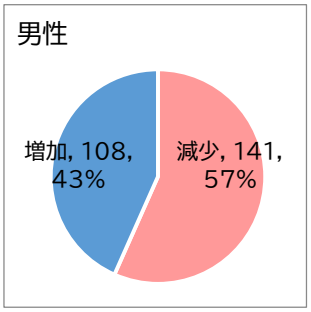


図 7-5 現実の BMI から理想の BMI への変化(女性)

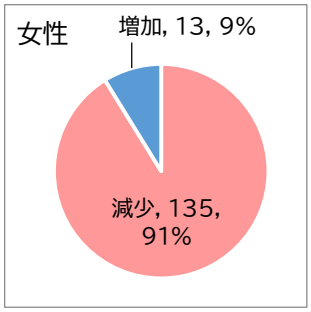


図8-1 現在の BMI と理想の BMI の比較(やせ)

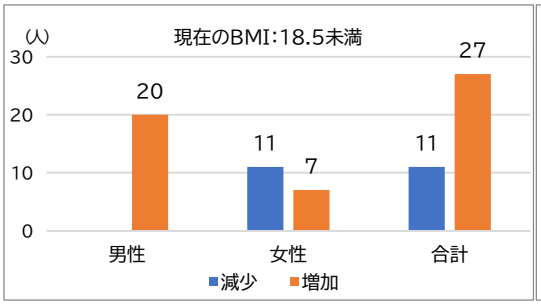


図8-2 現在の BMI と理想の BMI の比較(標準前半)

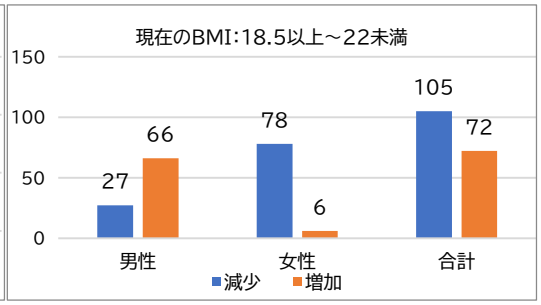


図8-3 現在の BMI と理想の BMI の比較(標準後半)

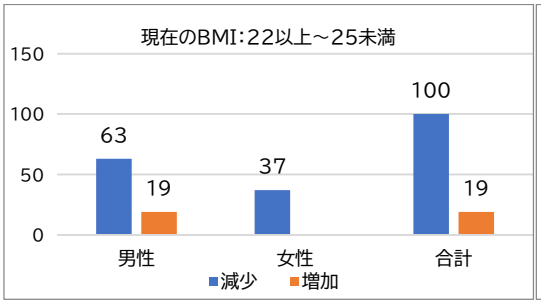
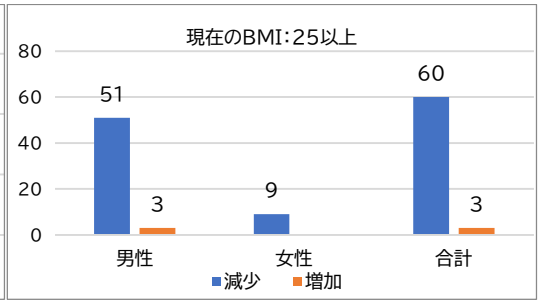


図8-4 現在の BMI と理想の BMI の比較(肥満)



現在の BMI 区分別では、理想の BMI への変化は、現在の BMI が 18.5 未満では男性は全員「増加」と回答したが、女性では 11 人が「減少」、7 人が「増加」と、「減少」と答えた者の方が多かった。現在の BMI が 18.5～22 未満では男性では「増加」が多く、女性ではほとんどが「減少」であった。現在の BMI が 22～25 未満では男性でも「減少」と回答したものの方が多く、女性では全員が「減少」であった。現在の BMI が 25 以上では、男性でもほとんどが「減少」と回答した。

第3章　クロス集計結果

1. やせ願望と現在･理想の BMI

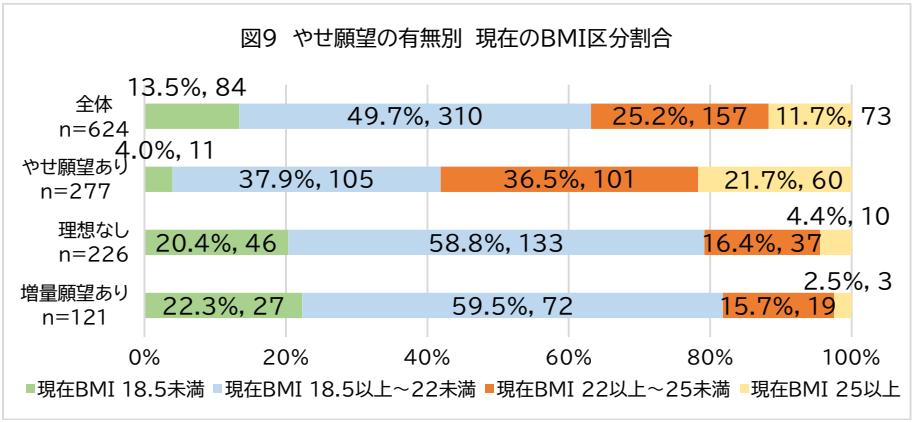
※以下、理想の体重を問うた設問で、回答した理想の体重が現在より少ない者は「やせ願望あり」、理想の体重が現在より大きい者は「増量願望あり」、理想の体重がない者は「理想なし」と表現する。

全体(n=624)では、「現在の BMI18.5 未満」が 84 人(13.5%)、「BMI18.5 以上～22 未満」が 310 人(49.7%)、「BMI22 以上～25 未満」が 157 人(25.2%)、「BMI25 以上」が 73 人(11.7%)であった。

やせ願望あり(n=277)では、「BMI18.5 未満」は 4%と少なく、「BMI18.5 以上～22 未満」と「BMI22 以上～25 未満」はほぼ同程度で約 36～37%、「BMI25 以上」はは 21.7%であった。

理想なし(n=226)、増量願望あり(n=121)はすべての区分でほぼ同程度の割合であった。

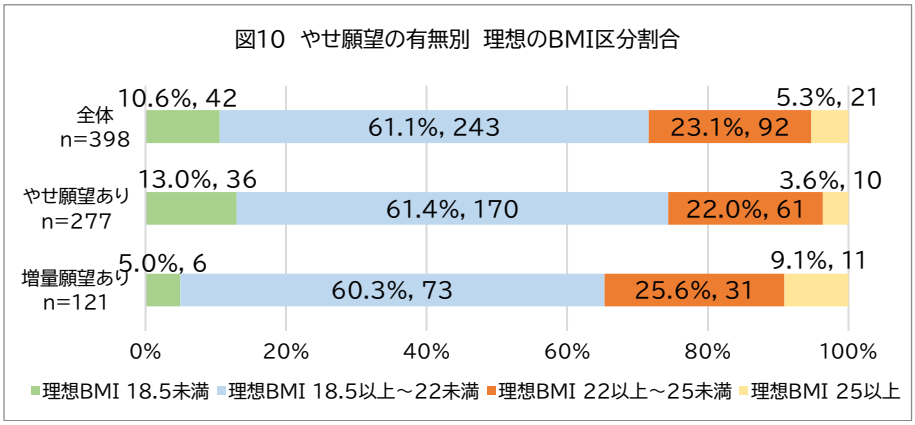
図9　やせ願望の有無別　現在のBMI区分割合



理想の体重があると答えた全体(n=398)では、「理想の BMI18.5 以上～22 未満」が 243 人(61.1%)と最も多く、「BMI22 以上～25 未満」が 92 人(23.1%)、「BMI18.5 未満」が 42 人(10.6%)、「BMI25 以上」が 21 人(5.3%)であった。

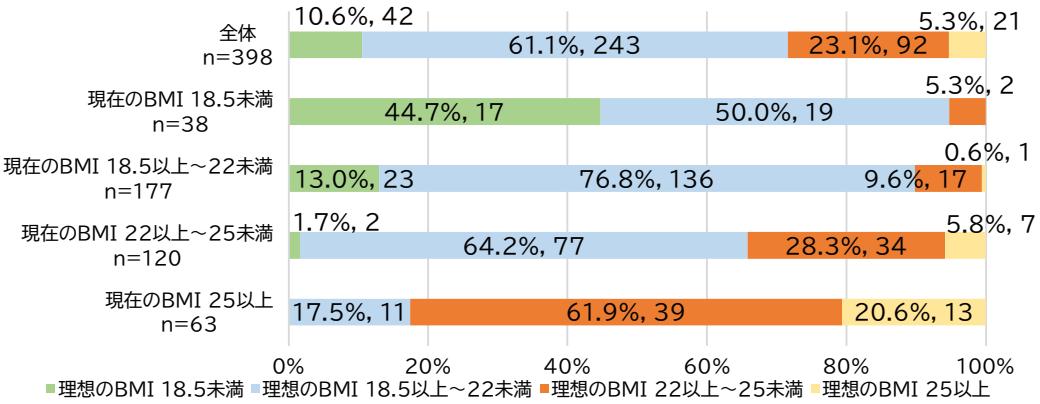
やせ願望あり(n=277)でも全体とほぼ同じ割合であったが、増量願望あり(n=121)では、「BMI25 以上」(9.1%)が「BMI18.5 未満」(5.0%)を上回っていた。

図10　やせ願望の有無別　理想のBMI区分割合



「現在の BMI18.5 未満」(n=38)でも、理想の体重がやせ(BMI18.5 未満)の範囲である者が 44.7%であった。現在の BMI の区分があがるにつれて、理想の BMI 区分も高い区分が多くなる傾向があった。

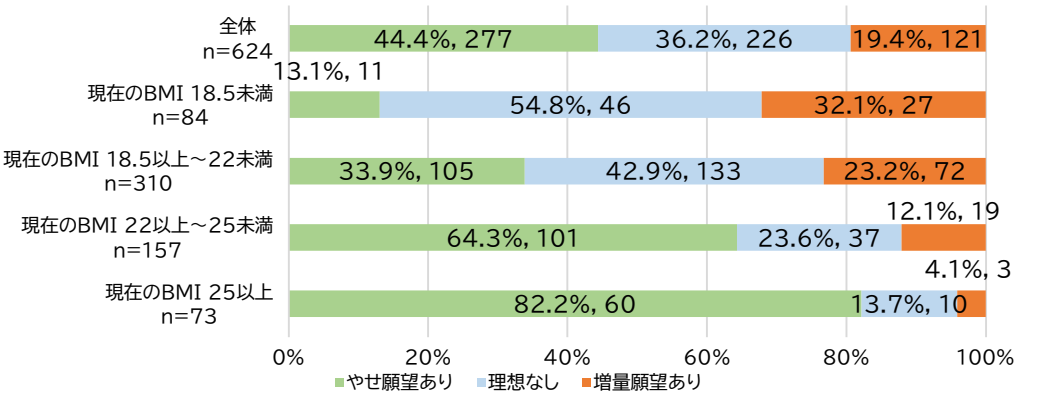
図11 現在BMI別 理想BMI区分割合



2. 現在の BMI とやせ願望の有無

「現在の BMI18.5 未満」(n=84)でも、やせ願望がある者が 13.1%いたが、その割合は現在の BMI の区分があがるにつれて、増加していた。

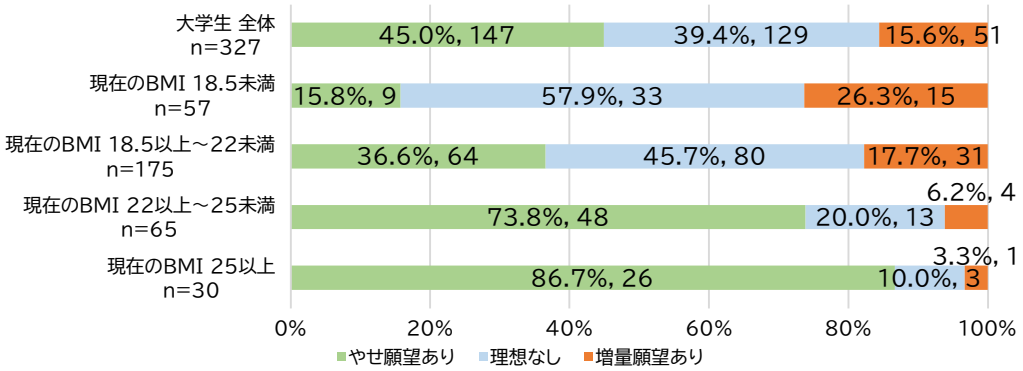
図12 現在BMI別 やせ願望の有無(全体)





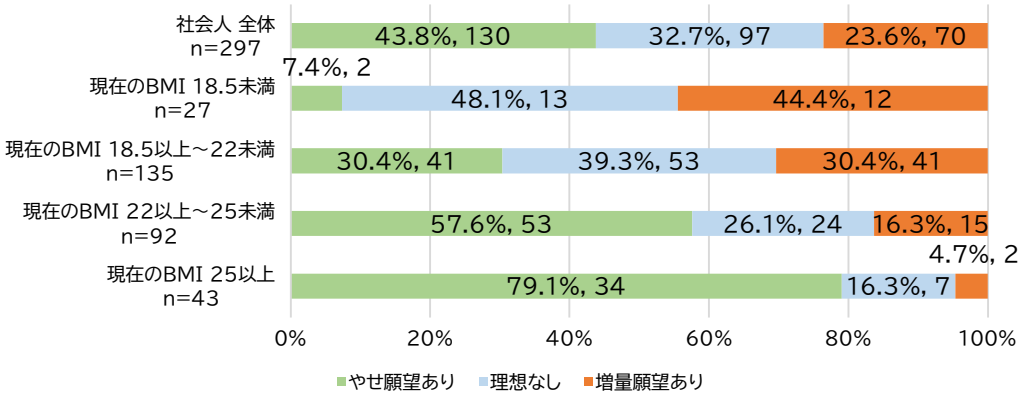
大学生では、やせ願望の有無について、全体(n=398)では、「やせ願望あり」が 147 人(45.0%)と最も多く、「理想なし」が 129 人(39.4%)、「増量願望あり」が 51 人(15.6%)であった。現在の BMI の区分があがるにつれて、「やせ願望あり」の割合が高くなり、「理想なし」「増量願望あり」の割合が少なくなった。

図13 現在BMI別 やせ願望の有無(大学生)



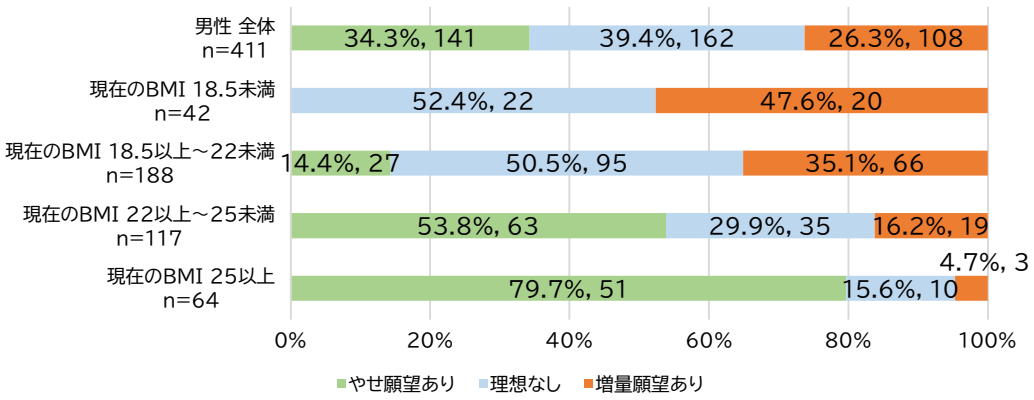
社会人では、やせ願望の有無について、全体(n=297)では、「やせ願望あり」が 130 人(43.8%)と最も多く、「理想なし」が 97 人(32.7%)、「増量願望あり」が 70 人(23.6%)であった。現在の BMI の区分があがるにつれて、「やせ願望あり」の割合が高くなり、「理想なし」「増量願望あり」の割合が少なくなった。

図14 現在BMI別 やせ願望の有無(社会人)



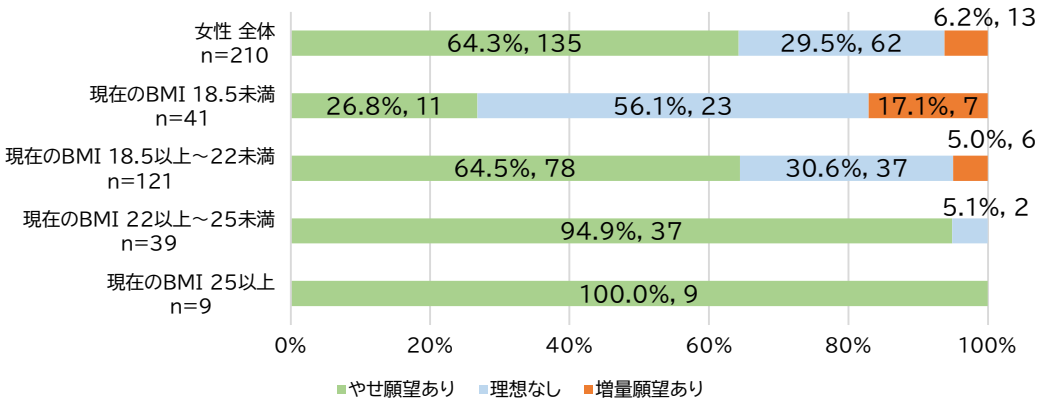
男性では、やせ願望の有無について、全体(n=411)では、「理想なし」が 162 人(39.4%)と最も多く、「やせ願望あり」が 141 人(34.3%)、「増量願望あり」が 108 人(26.3%)であった。「現在の BMI18.5 未満」では「やせ願望あり」は 0%、「理想なし」が過半数以上であった。現在の BMI 区分があがるにつれて、「やせ願望あり」の割合が高くなり、「理想なし」「増量願望あり」の割合が少なくなった。

図15 現在BMI別 やせ願望の有無(男性)



女性では、やせ願望の有無について、全体(n=210)では、「やせ願望あり」が 135 人(64.3%)と最も多く、「理想なし」が 62 人(29.5%)、「増量願望あり」が 13 人(6.2%)であった。「現在の BMI18.5 未満」では「やせ願望あり」は 26.8%、「理想なし」は 56.1%、「増量願望あり」は 6.2%であった。現在の BMI 区分があがるにつれて、「やせ願望あり」の割合が高くなり、「理想なし」「増量願望あり」の割合が少なくなり、「BMI22 以上～25 未満」「BMI25 以上」では「増量願望あり」は 0%であった。

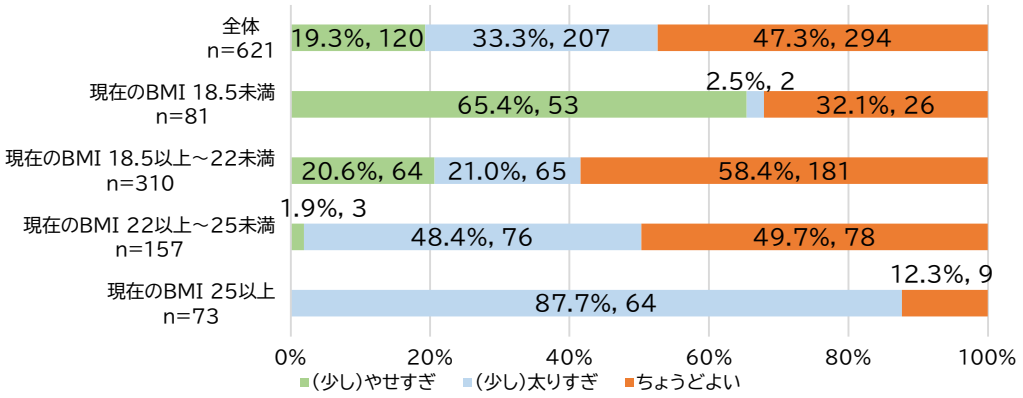
図16 現在BMI別 やせ願望の有無(女性)



3. 現在の BMI と自分の体型への自認

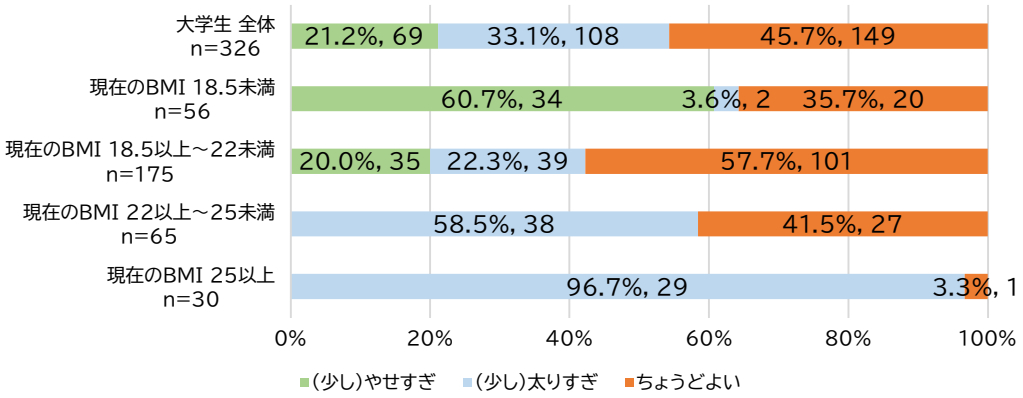
「現在の BMI18.5 未満」(n=81)では、自分の体型を「やせすぎ」と答えた者が 65.4%、「ちょうどよい」が 32.1%、「太りすぎ」が 2.5%であった。「BMI18.5 以上～22 未満」と「BMI22 以上～25 未満」では約 50～60%が「ちょうどよい」と答えていたが、「太りすぎ」と答えた者は「BMI22 以上～25 未満」の方が多かった。「BMI25 以上」では、87.7%が「太りすぎ」、12.3%が「ちょうどよい」と回答した。

図17 現在BMI別 自分の体型への意識の割合



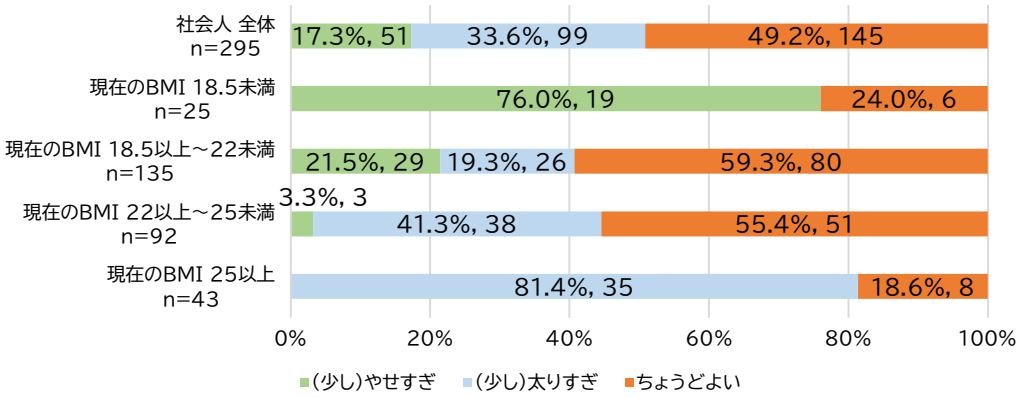
大学生では、現在の体型の自認について、全体(n=326)では、「ちょうどよい」が 149 人(45.7%)と最も多く、「太りすぎ」が 108 人(33.1%)、「やせすぎ」が 69 人(21.2%)であった。現在の BMI の区分でその割合は大きく異なり、「現在の BMI18.5 未満」では、「やせすぎ」が 60.7%であった一方で、「BMI22 以上～25 未満」「BMI25 以上」では 0%であった。現在の BMI 区分があがるにつれて、「太りすぎ」の割合が高くなった。

図18 現在BMI別 現在の体型の自認割合(大学生)



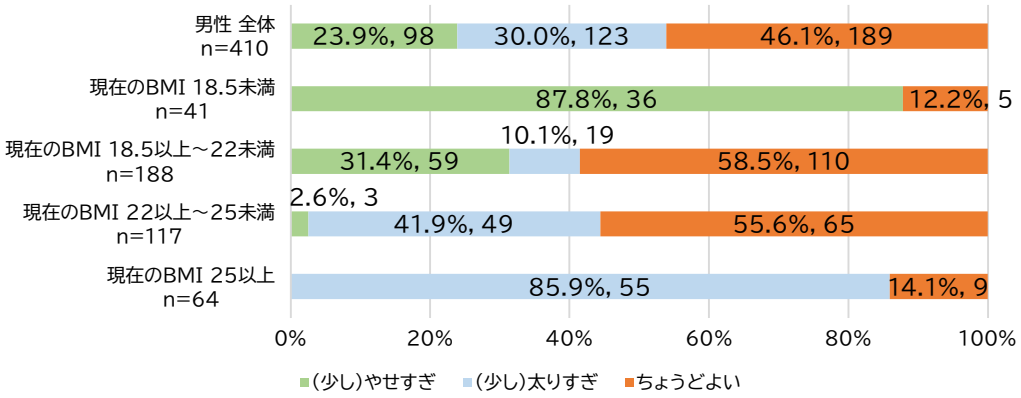
社会人では、現在の体型の自認について、全体(n=295)では、「ちょうどよい」が 145 人(49.2%)と最も多く、「太りすぎ」が 99 人(33.6%)、「やせすぎ」が 51 人(17.3%)であった。現在の BMI の区分でその割合は大きく異なり、「現在の BMI18.5 未満」では、「やせすぎ」が 76.0%、「太りすぎ」が 0%であった一方で、現在の BMI 区分があがるにつれて、「太りすぎ」の割合が高くなった。

図19 現在BMI別 現在の体型の自認割合(社会人)



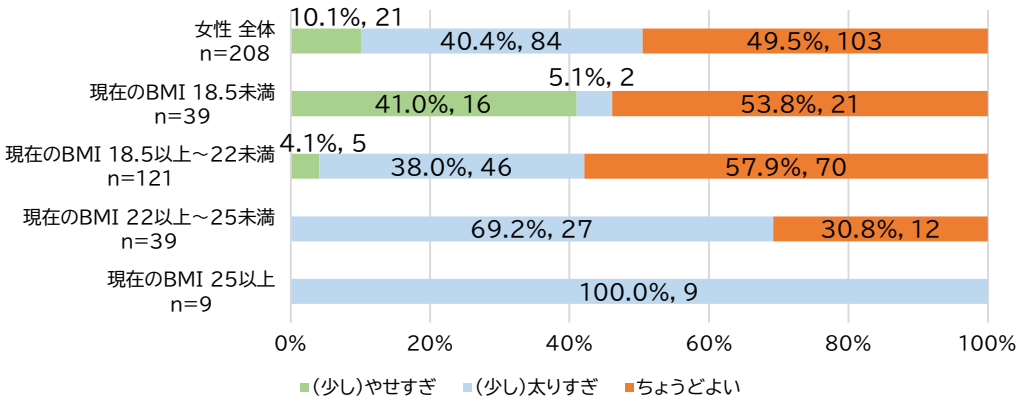
男性では、現在の体型の自認について、全体(n=410)では、「ちょうどよい」が 189 人(46.1%)と最も多く、「太りすぎ」が 123 人(30.0%)、「やせすぎ」が 98 人(12.9%)であった。現在の BMI の区分でその割合は大きく異なり、「現在の BMI18.5 未満」では、「やせすぎ」が 87.8%、「太りすぎ」が 0%であった一方で、現在の BMI 区分があがるにつれて、「太りすぎ」の割合が高くなった。

図20 現在BMI別 現在の体型の自認割合(男性)



女性では、現在の体型の自認について、全体(n=208)では、「ちょうどよい」が103人(49.5%)と最も多く、「太りすぎ」が 84 人(40.4%)、「やせすぎ」が 21 人(10.1%)であった。現在の BMI の区分でその割合は大きく異なり、「現在の BMI18.5 未満」では、「ちょうどよい」が一番多く 53.8%、「やせすぎ」が 41.0%、「太りすぎ」が 5.1%であった一方で、現在の BMI 区分があがるにつれて、「太りすぎ」の割合が男性よりも高くなった。

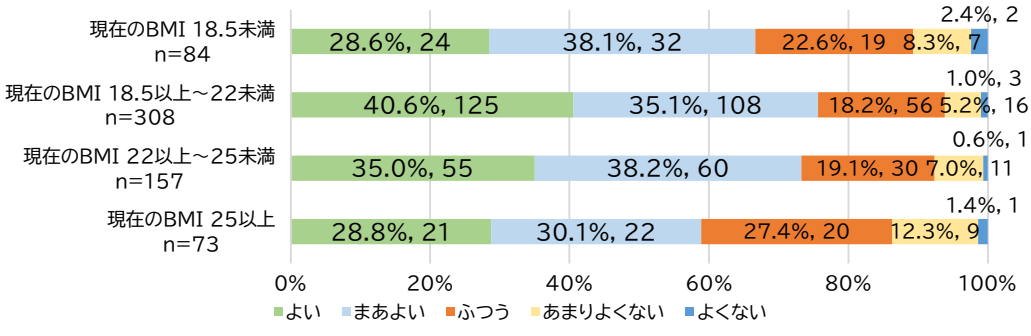
図21 現在BMI別 現在の体型の自認割合(女性)



4. 現在の BMI と健康の自認

現在の健康状態について、「よい」「まあよい」と答えた割合は「現在の BMI18.5 以上～22 未満」で一番高かった。「あまりよくない」「よくない」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。

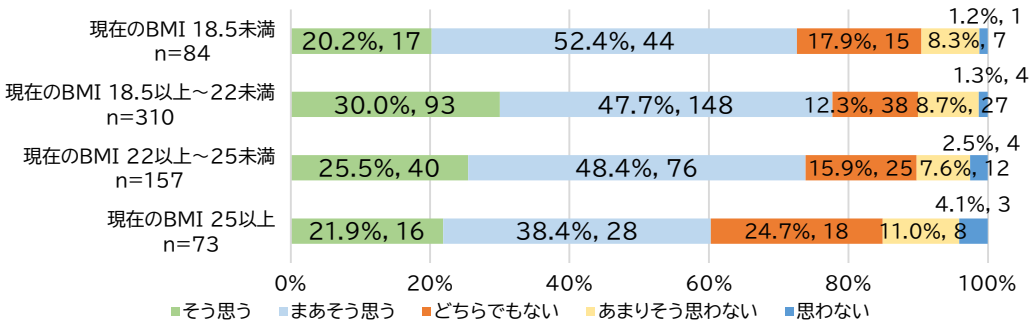
図22 現在BMI別 現在の健康の自認割合





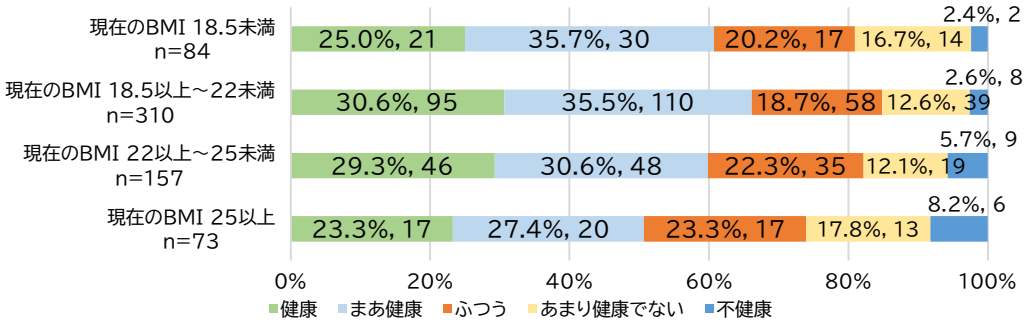
社会的な健康(問5. 自分が他人や社会と繋がり、建設的でよい関係を持っていると思いますか)について、「そう思う」「まあそう思う」と答えた割合は「現在の BMI18.5 以上～22 未満」で一番高かった。「あまりそう思わない」「思わない」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。

図23 現在BMI別 社会的健康の自認割合



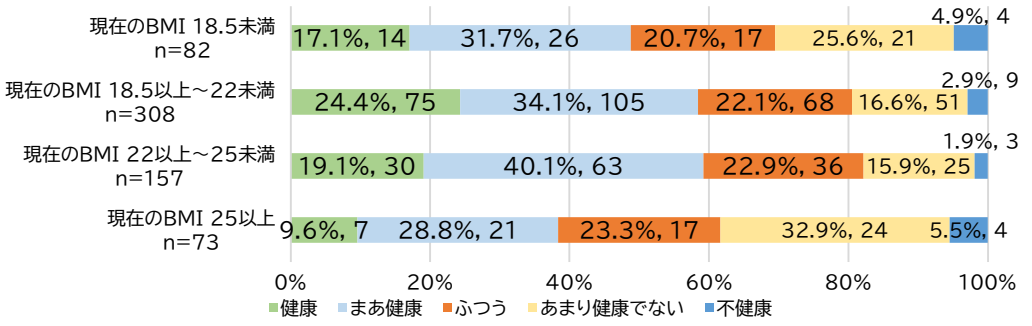
精神的な健康について、「健康」「まあ健康」と答えた割合は「現在の BMI18.5 以上～22 未満」で一番高かった。「あまり健康でない」「不健康」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。

図24 現在BMI別 精神的な健康の自認割合

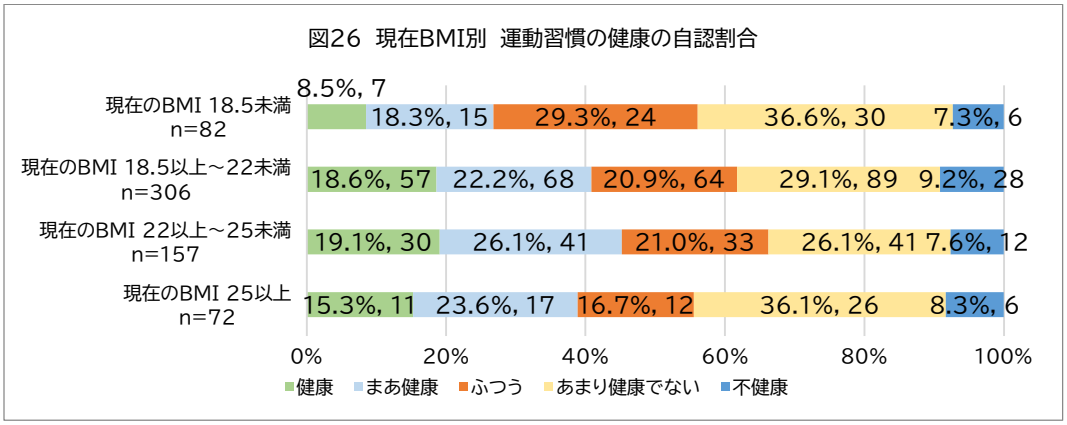


食生活の健康について、「健康」「まあ健康」と答えた割合は「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高かった。「あまり健康でない」「不健康」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。

図25 現在BMI別 食生活の健康の自認割合

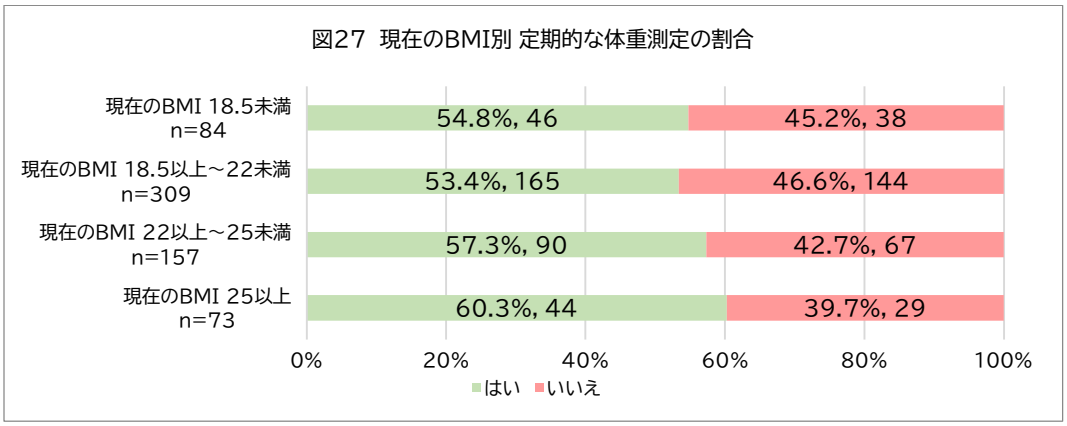


運動習慣の健康について、「健康」「まあ健康」と答えた割合は「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高かった。「あまり健康でない」「不健康」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。



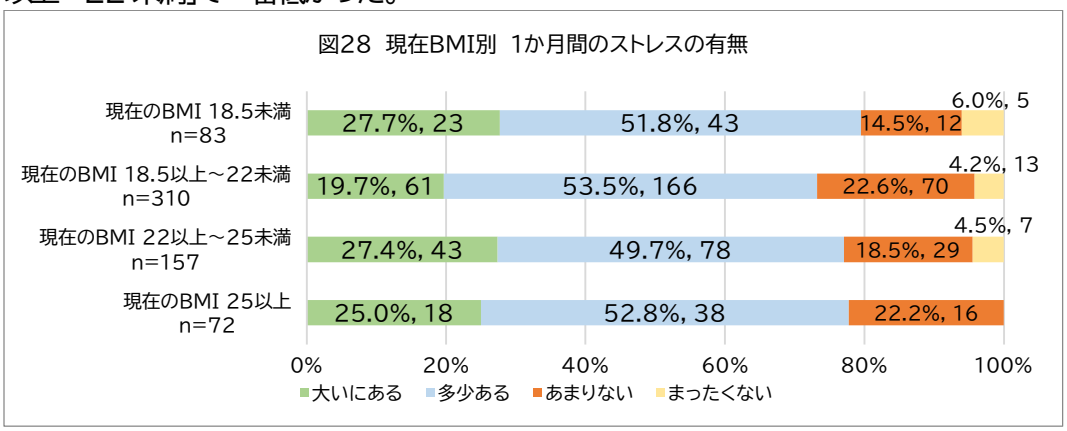
5. 現在の BMI と定期的な体重測定

すべての現在の BMI 区分で、定期的な体重測定をしているが過半数以上であったが、「現在の BMI25 以上」が一番高く 60.3%であった。

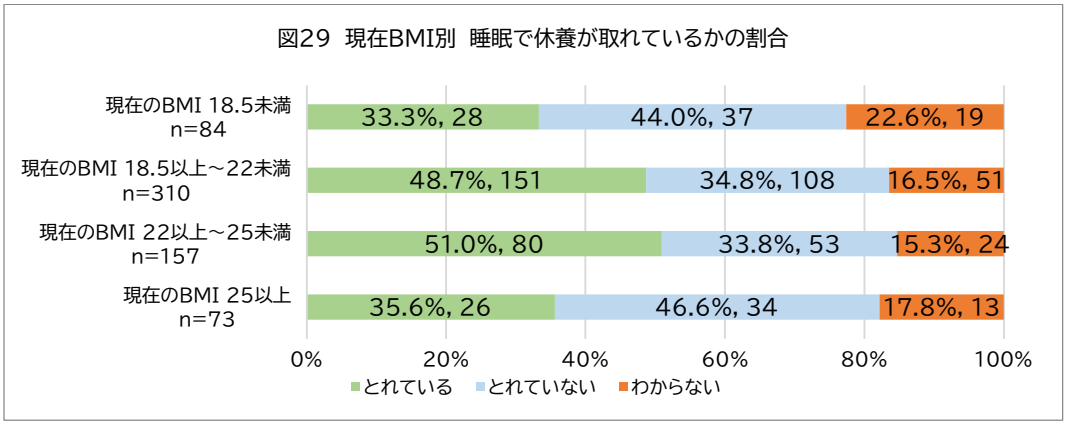


6. 現在の BMI とストレス・睡眠

ストレスの有無について、「大いにある」「多少ある」と答えた割合は「現在の BMI18.5 以上～22 未満」で一番低かった。

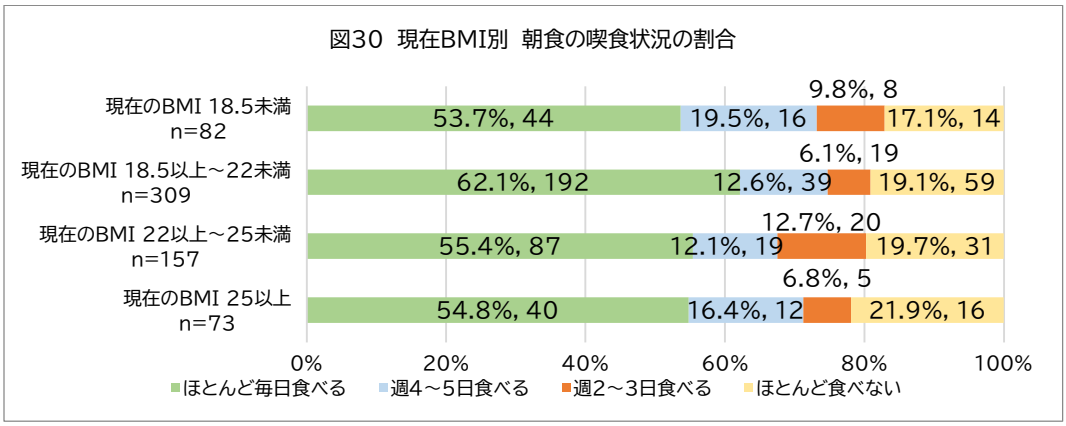


いつもとっている睡眠で休養が十分にとれているかについて、「とれている」と答えた割合は「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高く、「とれていない」と答えた割合は「BMI25 以上」で一番高かった。

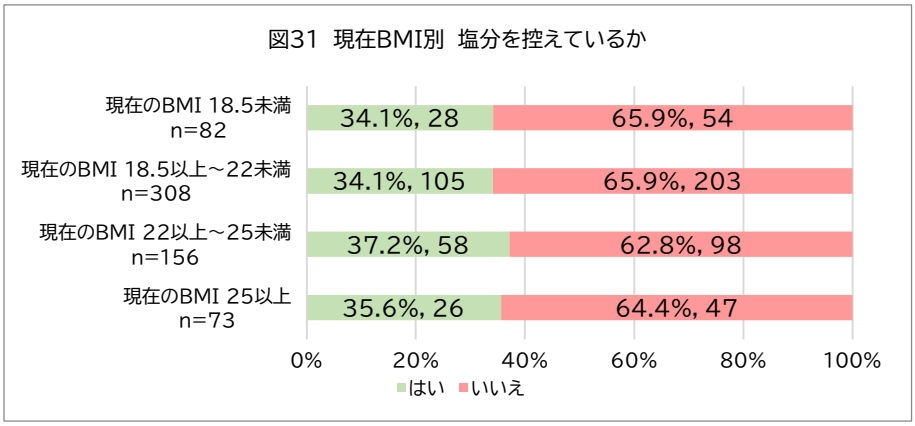


7. 現在の BMI と食生活

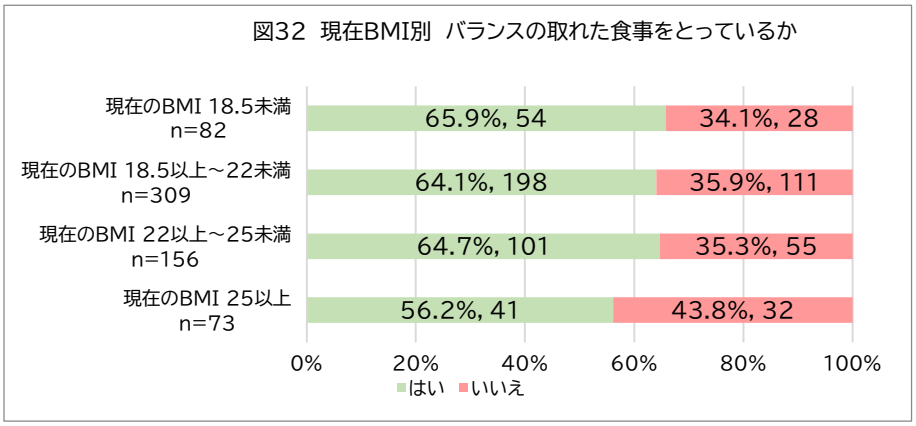
朝食の喫食状況は「週4日以上食べる」が「現在の BMI18.5 以上～22 未満」で一番高く、「週 2～3 日以下」が「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高かった。



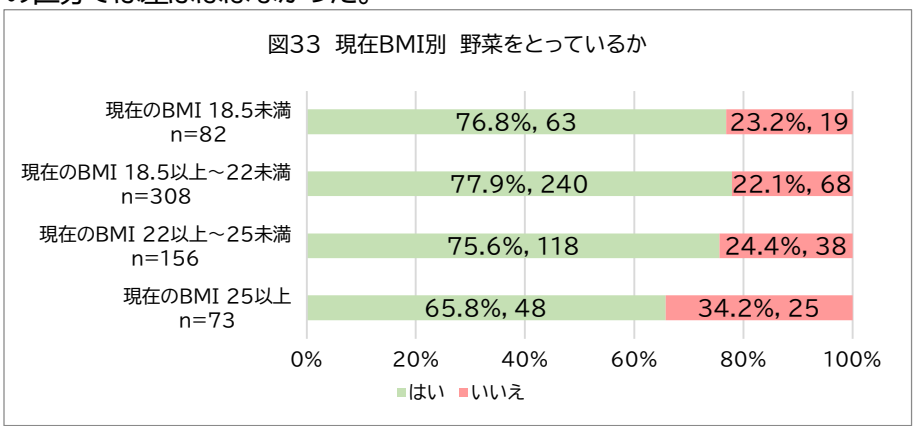
食塩(塩分)の多い食品や味付けの濃い料理を控えるように心がけているかどうかは現在の BMI 区分で大きな変化はなく、「いいえ」と答えた者がどの区分も約 60%以上であった。



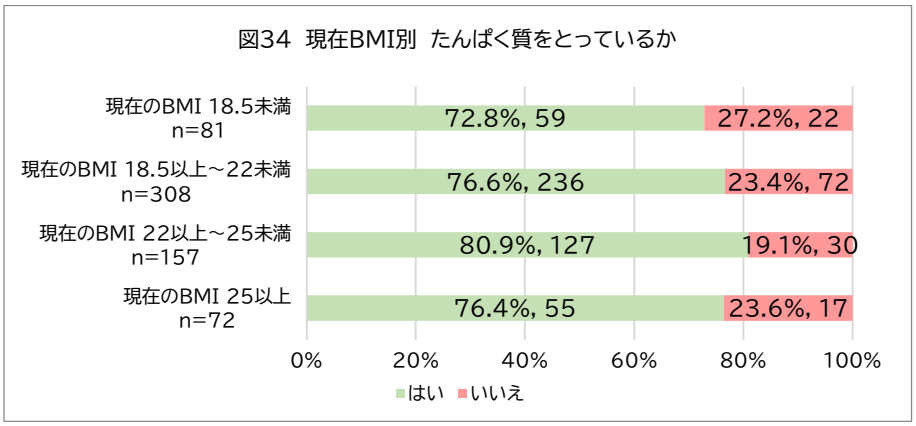
バランスの取れた食事をとっているかどうかは「現在の BMI25 以上」で一番低かった。その他の区分では差はほぼなかった。



野菜の摂取を心がけているかどうかは「現在の BMI25 以上」で一番低かった。その他の区分では差はほぼなかった。



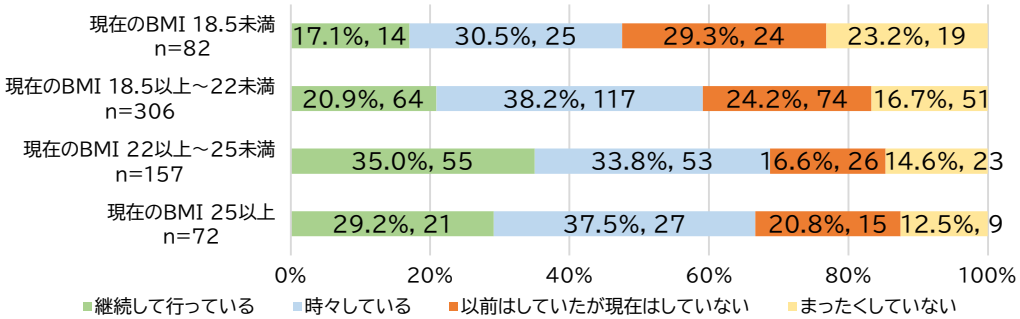
たんぱく質の摂取を心がけているかどうかは「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高かった。その他の区分では差はほぼなかった。



8. 現在の BMI と運動

運動習慣の有無について、「継続して行っている」と答えた割合は「現在の BMI22 以上～25 未満」で一番高く、「BMI18.5 未満」で一番低かった。「現在はしていない」「まったくしていない」と答えた割合は「BMI18.5 未満」で一番高かった。

図35　現在BMI別　運動習慣の区分割合





第4章　本調査の課題・まとめ

1. 本調査の課題

本調査では、湖南圏域および大津市南部に通勤または通学している方を対象としたため、厳密には湖南圏域居住者のデータとは言えない。自己申告の身長・体重から BMI を算出しており、因果関係は示せない。また、少数の区分は、傾向の解釈に限界がある。

男性が多い事業所の協力を得たため、社会人調査における男性の割合が高い。一方、大学生はほぼ男女 1:1 の割合である。さらに、対象者は大学生の属性として、私立大学に通う学生であることに注意が必要である。また、保健所の健康づくり事業にかかわる事業所に協力を呼び掛けたため、社会人層の健康づくり意識は一般より高い可能性がある。

2. まとめ

現在の BMI や理想の体重から導いた BMI について、やせ・肥満とボディイメージや健康観、生活習慣、との関連を分析した。主な結果は次のとおりである。

・社会人では、やせは大学生より少なく、肥満が多かった。男女で比べると、女性でやせが多く、男性でも一定数やせがあった。BMI18. 5～22 未満が女性で多く、男性では肥満が多かった。

・男性よりも女性の方が定期的な体重測定や自分の適正体重を維持するよう心がけていた。

・現在の体型の自認では、普通体重のうち BMI22 以上～25 未満の層で 48.4%が「太りすぎ」と感じていた。一方、やせの層でも 32.1%が「ちょうどよい」と感じていた。また、やせの層では、男性よりも女性で「やせすぎ」の自認が少なく、「ちょうどよい」「太りすぎ」が多かった。

・やせの層でさらにやせ願望ありが 13%、増量願望があったとしても理想の BMI は 18.5 未満が 44%であった。男性では、やせの層ではやせ願望のある者はいなかったが、女性はやせ願望ありが増量願望ありを上回っていた。

・やせ・肥満の両端で、主観的な健康感(現在の健康、社会的な健康、精神的な健康、食生活・運動習慣の健康)の低さ、睡眠のとれていない割合、ストレスの高さがみられた。

・生活習慣では、肥満の層はバランスの取れた食事や野菜摂取の心がけが少なく、やせの層はたんぱく質の摂取や運動習慣が少なかった。

今後は、若い世代の健全なボディイメージの構築、ひいては若い世代が将来の自分の健康や次世代の健康への意識を高め、健康的な生活習慣等につながるために必要な要素を検討したい。

そのために、今回の調査項目に加えて、やせ願望形成のきっかけや、やせ・肥満による健康被害への知識の有無も調査・検討項目としてあげられる。仮に学校教育や健康づくり施策により、やせ・肥満に関連する知識が提供されたとしても、それがすぐさま健全なボディイメージ構築にはつながらないかもしれない。しかし、若い頃から折りに触れて正しい知識に触れることで、より適切なタイミングで将来の自分の健康への意識変容、次世代を意識した健康づくりにつながる可能性が考えられる。

本調査結果の一般化や解釈には限界があることを踏まえたうえで、施策立案に活用し、さらに調査・分析を進めたい。