

## 平成最後の冬は“脱メタボ” 肥満要注意 都道府県ランキングを発表!! 体重と身長の関係からヒトの肥満度がわかる

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役:三山 熊裕)は、全国 47 都道府県の男女(20 代~60 代、各都道府県 100 人、男女比 5:5)を対象に全国の BMI を調査し、太りやすい冬を前に「肥満要注意都道府県ランキング」を発表いたします。

BMI(Body Mass Index) とは、体重と身長の関係から算出される、ヒトの肥満度を表す体格指数のことで、数値が高くなると肥満であると判断します。

BMI の計算式は世界共通ですが、肥満の判定基準は国により異なります。

	状態	指標
	痩せすぎ	16.00未満
	痩せ	16.00以上、16.99以下
	痩せぎみ	17.00以上、18.49以下
	普通体重	18.50以上、24.99以下
	前肥満	25.00以上、29.99以下
	肥満(1度)	30.00以上、34.99以下
	肥満(2度)	35.00以上、39.99以下
	肥満(3度)	40.00以上

世界保健機関(WHO)の基準

### BMI からみた「肥満要注意」都道府県ランキング

順位	都道府県	平均BMI	順位	都道府県	平均BMI
1位	岩手県	23.05	25位	埼玉県	22.25
2位	福島県	23.04	26位	広島県	22.23
3位	山形県	23.03	27位	群馬県	22.21
4位	青森県	22.98	28位	山梨県	22.20
5位	北海道	22.97	29位	奈良県	22.20
6位	宮崎県	22.93	30位	和歌山県	22.18
7位	熊本県	22.82	31位	高知県	22.09
8位	茨城県	22.80	32位	三重県	22.09
9位	鹿児島県	22.70	33位	東京都	22.07
10位	長野県	22.65	34位	愛媛県	22.05
11位	長崎県	22.57	35位	大阪府	21.92
12位	栃木県	22.55	36位	富山県	21.89
13位	愛知県	22.55	37位	岡山県	21.88
14位	石川県	22.54	38位	鳥取県	21.88
15位	沖縄県	22.48	39位	島根県	21.86
16位	徳島県	22.43	40位	山口県	21.86
17位	佐賀県	22.41	41位	静岡県	21.76
18位	岐阜県	22.39	42位	千葉県	21.76
19位	秋田県	22.39	43位	福岡県	21.72
20位	滋賀県	22.37	44位	兵庫県	21.62
21位	福井県	22.35	45位	京都府	21.56
22位	宮城県	22.33	46位	神奈川県	21.50
23位	大分県	22.31	47位	新潟県	21.42
24位	香川県	22.29			

## ■ 要注意 3 県は東北にかたよっている！

肥満度ランキング 1 位:岩手県 2 位:福島県 3 位:山形県

### 1 位 岩手県

アンケートによりますと「生活習慣を注意されたくない」が堂々の 1 位、病院へ行かない理由は「周囲の人に身体が弱い・根性がないと思われたくない」という項目においても 1 位で、周囲から干渉されたくない傾向にあるようです。「運動習慣」は全国 41 位であるのが肥満要注意県第 1 位の要因と考えられます。

また、「体重・体脂肪・血圧のチェック頻度」は 30 位、「ストレスを感じたり、気持ちふさぎこむことが少ない」は 2 位なので、非常に楽観的であり、肥満を気にしていないようです。BMI が 25 を超えている人の人数も全国で最も多く、肥満要注意県であるといえます。

#### 1 位 岩手県

楽観的で肥満を  
気にしていない!?

### 2 位 福島県

「肥満に対する外見のケア」が 45 位であることに加え、予防しない理由は「時間に余裕がない」が全国 2 位で、対策を後回しにしてしまっている傾向があります。

#### 2 位 福島県

対策を後回し!?

### 3 位 山形県

「メタボリックシンドローム・肥満」の罹患を不安に思っているランキングでは堂々の 1 位でした。しかし「運動頻度」44 位、「ジム通い」45 位、意識と行動が伴っていない傾向にあります。

#### 3 位 山形県

意識と行動が  
伴っていない!?

## ■ 健康 3 県の特徴は？！

肥満度ランキング 47 位:新潟県 46 位:神奈川県 45 位:京都府

### 47 位 新潟県

「病院はなるべく行かない」3 位、病院へ行かない理由「周囲の人に身体が弱い・根性がないと思われたくない」1 位で、プライドの高さが伺えます。予防しない理由には「何をしてもよいかわからない」という回答が全国 1 位だったにもかかわらず肥満度が最も低かったのは新潟県が実施している政策のおかげなのでしょう。

新潟県には「健康にいがた21」というサイトがあり、サイト内で肥満度のセルフチェックができ、運動や食事など、県民が健康に生きるための情報が多く載っています。県の政策として、運動教室やウォーキングイベントを実施しています。

「健康にいがた21」WEB サイト: <http://www.kenko-niigata.com/21/index.html>

#### 47 位 新潟県

プライドが高い!!  
県の政策もあり

## 46位 神奈川県

「運動習慣」2位、「食生活に気をつける」5位となっており、日頃からバランスの良い食事をとり、体を動かす習慣が身につけているため、「健康に対する不安がない」3位であるように健康に自信があると考えられます。

### 46位 神奈川県

バランスの良い食事と  
からだを動かす習慣

## 45位 京都府

「医師が信用できない」の項目で1位ですが、「寝具にお金をかける」1位、「予防に投資する金額/月」3位、「脳ドッグを受診したことがある」1位で、自分で情報を得ながら、お金をかけて健康増進に取り組んでいると考えられます。

### 45位 京都府

自ら情報を得て  
健康増進!!

## ■冬のからだと太るメカニズム

### 実は夏より冬のほうが「痩せやすい」。それはなぜ？

「基礎代謝は夏よりも冬のほうが高い」といわれているからです。基礎代謝とは、人間が生命を維持するために使われるエネルギーのことで、言い換えれば、何もしていないときの代謝です。中でも、筋肉によって消費される量は基礎代謝の多くを占めています。そのため筋肉量が多い人ほど基礎代謝も高く、じっと横になっているだけでも「エネルギーを消費しやすい＝痩せやすい」のです。

基礎代謝にも個人差があり、性別や年齢、体格、体温などで大きく変わる他、季節によっても基礎代謝は変動することが知られています。気温が下がると体温保持のため、からだの熱産生が高まり、基礎代謝が上がるというのがそのメカニズムで、これに則り、冬は一年の中でも最も代謝が上がって痩せやすいといわれています。

## ■これからやってくる、おいしい季節に気を付けること



### 食べ過ぎた翌日はちょっとした運動を心掛け、活動量を増やす

エレベータを使わずにできるだけ【階段を使う】、1駅分【歩く】(大きな筋肉がある下半身をよく動かすのはとても効果的)、【電車では立つ】、【家事】を精力的におこなうなど、日常生活での活動量を高めるようにしましょう。また、【よい姿勢】を保つだけでもエネルギー消費に貢献します。【スクワット】や肺を大きく動かす【深呼吸】などもおすすめです。

## **なるべくからだを冷やさない**

からだを冷やすと血行が悪くなり、基礎代謝にも影響するほか、寒さで縮こまったり同じ姿勢のまま長時間動かさないことで、ガチガチになりがちな肩甲骨周りをほぐすなど、【からだ全体のケア】も大切です。

## **できるだけ夕食は就寝 3～4 時間前までに済ませる**

1 日 3 食を基本に、適切なタイミングで食べるといった【食事のリズム】を乱さないことも大切です。1 日 2 食などで空腹時に一気に糖質を食べると血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌され、太りやすいといわれています。不規則な食生活や極端な食事制限を続けると、からだは防衛本能を働かせ、摂った栄養を脂肪として溜め込もうとして、太りやすい体質になってしまうことにもつながります。

## **良質な睡眠を取る**

代謝を促進する成長ホルモンは、ノンレム睡眠時に多く分泌されるといわれています。睡眠不足だと十分に分泌されず、代謝が低下して太る原因に。また、睡眠不足は食欲をコントロールするホルモンの分泌にも影響を及ぼすと考えられています。

肥満は性別を問わず、糖尿病や高血圧といった生活習慣病にもつながるリスク要因です。

「食事」「運動」「生活」の 3 つのポイントを意識し、冬の太りすぎには気を付けましょう。

## **アンファー株式会社について**

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を支援すること。”という企業理念のもと、すべての人々に「美」と「健康」の提供を目指すトータルエイジングケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。

### **【報道関係者お問合わせ先】**

アンファー株式会社 広報課  
TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155  
Email:pr1@angfa.jp

### **【お客様からのお問合わせ先】**

アンファー株式会社  
〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F  
TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時～午後9時(年中無休)]