

Ⅱ. 成年（20～64歳）の「体格指数（BMI）」と体力・運動能力の関係

スポーツ庁では、国民の健康増進に資するスポーツ機会の確保とともに、スポーツを通じた健康増進を促進するため、予防医学の知見に基づくスポーツの普及を進めることとしている。

そこで、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予備軍を拾い上げる意味で、特定健康診査・特定保健指導の基準に採用されている「体格指数（BMI）」と体力・運動能力の関係を分析した。

- (注) 1. メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態。
 2. 特定健康診査・特定保健指導：特定健康診査は、平成20年4月から始まった「メタボリックシンドローム」に着目した健診のことであり、この特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる者に対して、生活習慣を見直すための支援を行うのが特定保健指導である。
 3. 「BMI（Body Mass Index）」とは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数の一つであり、「体重（kg）／身長（m）の2乗」で求められる。

(1) 成年の体格指数（BMI）と新体力テスト合計点総合評価の関係

「体格指数（BMI）」により区分される肥満度（「低体重」、「普通体重」、「肥満」）ごとに「新体力テスト合計点総合評価（5段階評価）」（以下、「総合評価」と言う）の割合を図1に示した。

男女ともに「普通体重」群では、総合評価において「A」及び「B」と評価された者の割合が「低体重」及び「肥満」の2群と比べて多くなっている。

また、女子では「低体重」群の方が「肥満」群よりも「A」及び「B」と評価される者の割合が多いが、男子では「肥満」群の方が「低体重」群より「A」及び「B」と評価された者の割合が多くなっている。

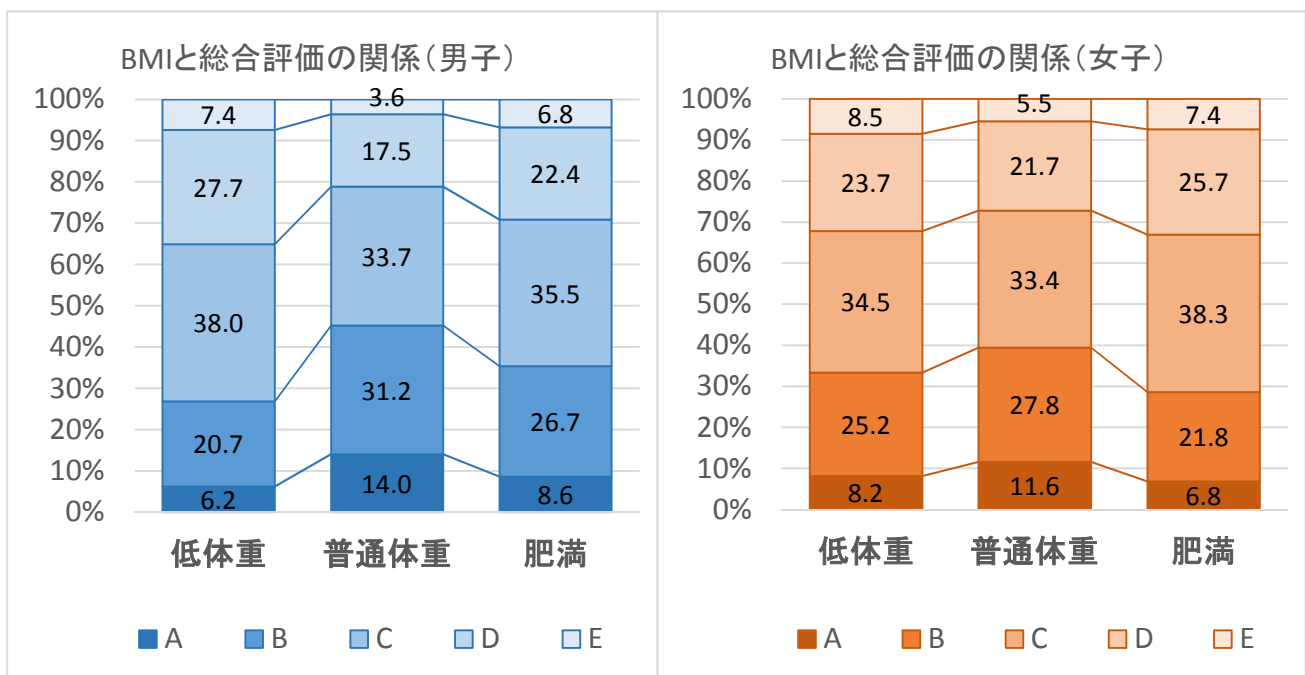


図1. 成年（20～64歳）における体格指数（BMI）新体力テスト合計点総合評価の関係

- (注) 1. 日本肥満学会の基準では、BMI の値について、18.5 未満：「低体重」、18.5 以上 25 未満：「普通体重」、25 以上：「肥満」と定められている。BMI の値が「22」になるときの体重が「標準体重」とされ、最も病気になりにくい状態と言われている。
2. 「新体力テスト合計点総合評価」とは、各テスト項目の測定値を男女別に 10 段階（1～10 点）で評価し、その合計点を総合評価基準に基づき、点数の高いものから A～E の 5 段階で評価したものである。

(2) 成年の体格指数 (BMI) と体力年齢の関係

「体格指数 (BMI)」により区分される肥満度（「低体重」、「普通体重」、「肥満」）ごとにみた「体力年齢判定 (A: 体力年齢 < 暦年齢, B: 体力年齢 = 暦年齢, C: 体力年齢 > 暦年齢)」の割合を図 2 に示した。

男女ともに「普通体重」群では、「A」と判定された者の割合が「低体重」及び「肥満」の 2 群と比べて多くなっている。

特に男子では、「低体重」群において「C」と判定された者の割合が多くなっている。

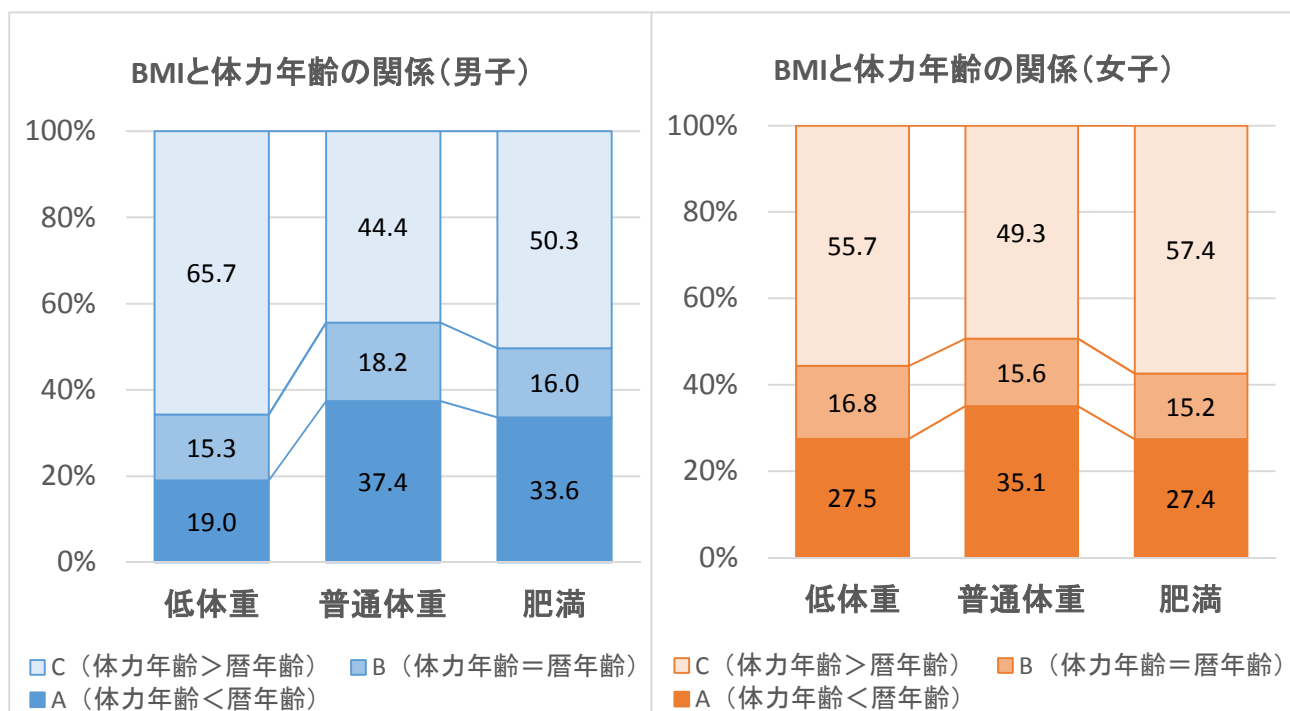


図 2. 成年 (20～64 歳) における体格指数 (BMI) と体力年齢の関係

- (注) 1. 体力年齢とは、本調査において成年 (20～64 歳) を対象に新体力テスト合計点から体力年齢判定基準表により判定する体力の若さや充実度を表す尺度。
2. 「A: 体力年齢 < 暦年齢」: 体力年齢が実際の年齢よりも若い。「B: 体力年齢 = 暦年齢」: 体力年齢と実際の年齢が同じ程度。「C: 体力年齢 > 暦年齢」: 体力年齢が実際の年齢よりも老いている。

これらのことから、「体格指数 (BMI)」で「普通体重」と判定される者の方が、「低体重」及び「肥満」と判定される者と比べて、体力・運動能力において高い評価を得ている者の割合が多い。

また、「普通体重」と判定される者の方が「低体重」及び「肥満」と判定される者よりも、体力年齢が、実際の年齢よりも若く判定される者の割合が多い。