

***** 福井県における 20～30 歳代の働く女性の現状 *****

福井県では、若い女性の健康実態を把握し、県民の健康づくりに役立てるために平成21年11月～平成22年1月に県内企業のご協力のもと、働く20～30歳代女性301名を対象に調査を実施しました。

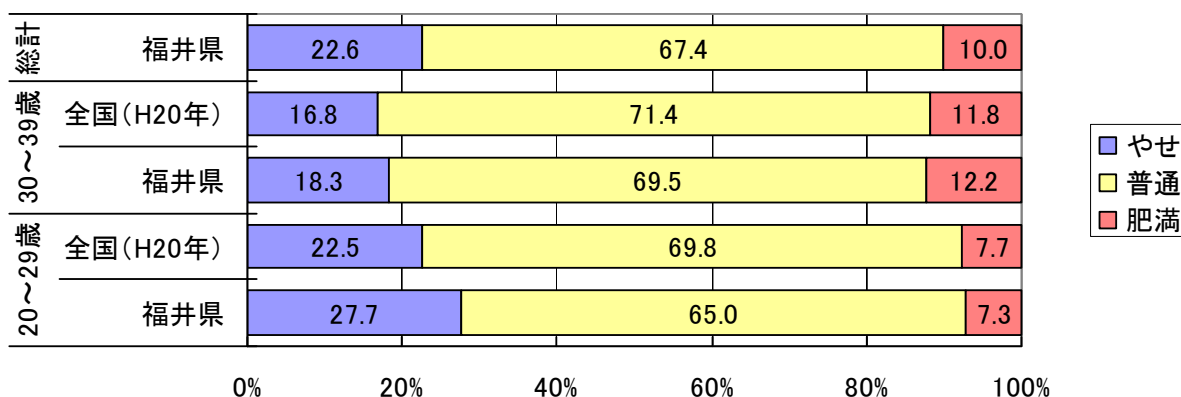


(1) 体重について

日本肥満学会の判定基準に従い、BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の者をやせ群、18.5以上25未満を普通群、25以上を肥満群としました。

★2割がやせすぎで 1割が肥満です★
20歳代女性の約27.7%がやせで、全国平均を上回っています

やせと肥満の状況



★理想体重を知りましょう★
本当は太っていないにも関わらず、約40%の者が太っていると思っています

理想体重は、身長(m) × 身長(m) × 22で求めます。

身長が160cmの場合は、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$ ですので、理想体重は56kgです。

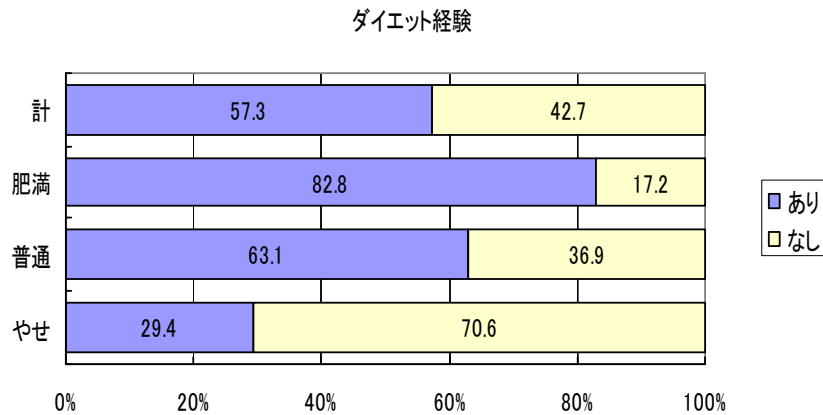
肥満とされる体重は、 $1.6 \times 1.6 \times 25 = 64$ kg 以上、やせとされる体重は、 $1.6 \times 1.6 \times 18.5 \div 47$ kg未満となります。

BMI区分	自分の体重に対する評価(%)					今よりやせたいと願望している者の割合(%)
	やせ	やややせている	普通	やや肥満	肥満	
やせ群	22.1	35.3	39.7	3.0	0	20.6
普通群	0	3.0	58.1	37.4	1.5	78.2
肥満群	0	0	3.3	20.0	76.7	100

★ やせ願望が強いです ★
理想体重にも関わらず、78.2%の者がやせたいと思っています

(2) ダイエットについて

★ 高校生までに 56.1%の者がダイエットをしています ★

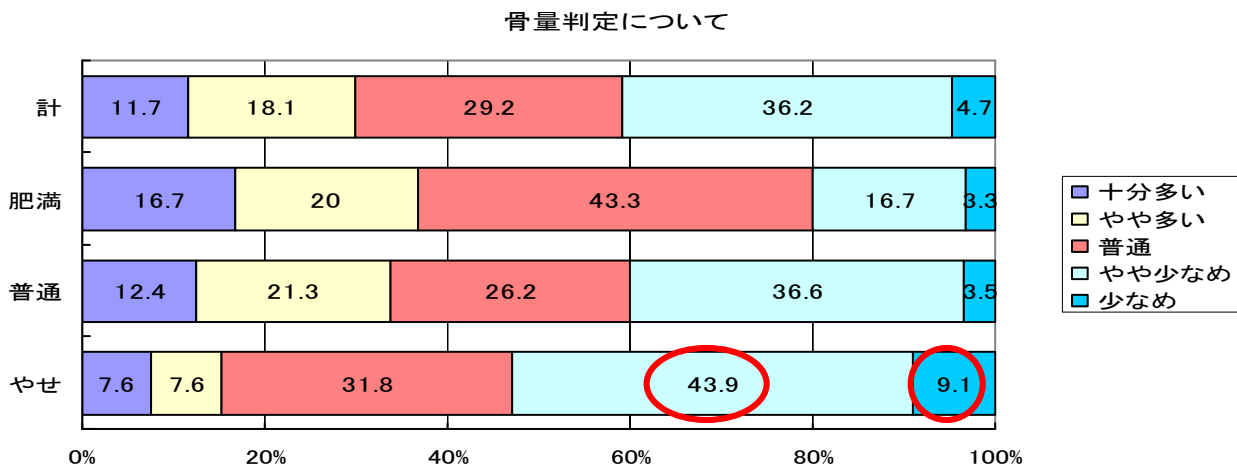


ダイエットを経験している者は、全体で 57.3%であり、肥満群、普通群、やせ群の順に多かったです。また、初めてダイエットをした年齢は、平均 18.9 歳（6～30 歳）で、高校生時代が 41.6%で最も多いです。

【初めてダイエットをした年齢について】

	6～15 歳	16～18 歳	19～24 歳	25～30 歳
人数(割合)	14.5%	41.6%	32.5%	11.4%

★ やせている者の 53%は、骨密度が低めです★



【加齢と骨量】

通常は成長期に骨量がどんどん増え、成人になる頃には人生で最大の骨量となります。その後は、40歳代半ばまで骨量を維持し、閉経期から急速に減少していきます。

そのため、成人女性は骨量を減らさないように「適度な運動」「食事からのカルシウムなどの栄養摂取」で維持することが大切です。

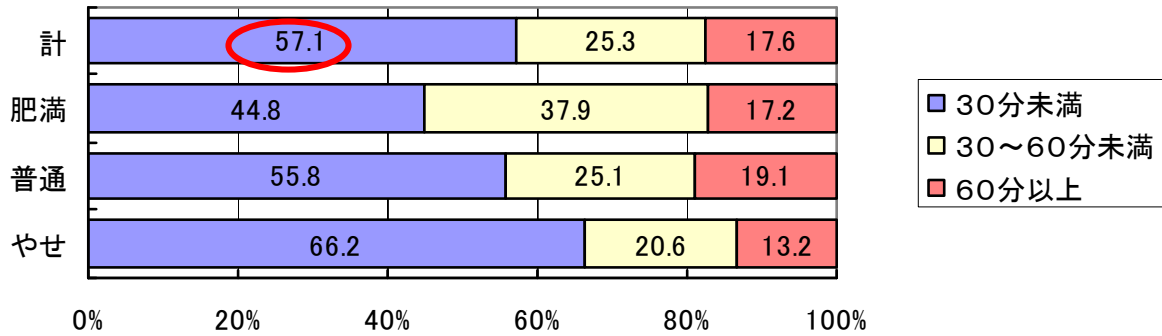
また、無理なダイエットは、月経不順、無月経などの卵巣機能不全を起こし、骨密度の低下を招き、骨粗しょう症を引き起こす原因となります。

(3) 生活習慣について

★歩いたり、運動をしましょう★

57.1%の者は、1日の歩行時間が30分未満です

1日の歩行時間

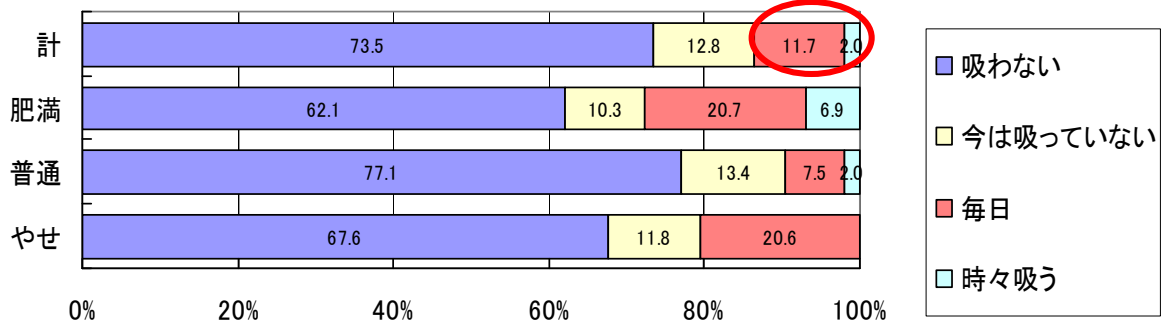


体力の向上、骨粗しょう症の予防などのため、1日1万歩を目標に、歩くことを心がけましょう。
 なお、60分歩くと約4Kmに相当し、約150kcalを消費します。クッキー3枚(30g)やプリン1個と同等のエネルギーです。

★禁煙しましょう★

13.7%の人がたばこを吸っており、若い女性の喫煙は増加傾向にあります

喫煙状況

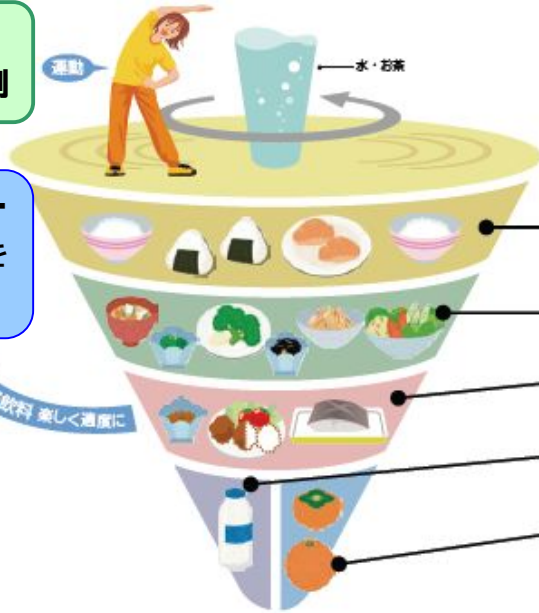


【たばこの害】

- ・喫煙している妊婦は、低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすいです。
- ・喫煙は、美容の大敵で、肌荒れや皮膚の老化が早まります。

★バランスのよい食事を取りましょう★

若い女性の
1日の食事例



単位(つ)

	理想の 目安量	調査 平均値
主食	5~7	4.2
副菜	5~6	4.9 ^(※1)
主菜	3~5	6.4
牛乳・ 乳製品	2	1.2 ^(※2)
果物	2	1.3 ^(※3)

◆対象者の平均エネルギー必要量 2036kcal に対し、平均摂取量は 1632 kcal であり、80.2%の摂取量です。

◆食品群別摂取量では、野菜類 266g^{*1}(目標 350g) 牛乳・乳製品 117g^{*2}(目標 200g)、果物 89g^{*3}(目標 200g) で、目標量に達していません。

今日から生活習慣を見直そう！

★ 理想体重に近づけよう ★

$$\text{理想体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

ごはんを1食150g(茶碗1杯)は食べよう

牛乳・乳製品を食べよう

骨粗しょう症予防のために1日
200ccの牛乳を飲もう

動物性脂肪のとりすぎに注意しよう

1日350gの野菜を食べよう
食物繊維、ビタミン、ミネラルの供給です



★ 歩こう！・体を動かそう！ ★

◆ 県ホームページで「女性の健康」に関する情報を掲載しておりますのでご覧ください。

<http://www.fukui-kenko.net/jyosei/>