

# 47都道府県 ニッポン健康大調査 第7弾！ 2019年度版 肥満要注意ランキングを発表 第1位は高知県！第47位は富山県！あなたの県は何位？

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都道府県各100人(男女50:50、20代~60代まで各10人)を対象に、全国の全国のBMIを調査し、食べる機会が多く、太りやすい冬に「肥満要注意都道府県ランキング」を発表いたします。



## 【日本の平均BMI】

BMI25以上が肥満といわれる中、全体の2割が肥満傾向に。一方で2018年のBMIの全国平均「22.27」に比べて今年2019年は「22.26」とやや低下し、痩せ傾向に。様々なスポーツが日本で行われ、2020年には東京五輪も近づき、日本の健康意識スポーツに関する参加意欲・興味関心があがったのでしょうか。都道府県のBMIをランキング化し、兆候を観察してみました。 ※ニッポン健康大調査上のデータによる

BMI	日本肥満学会による判定	WHO基準	日本国民の割合※
18.5未満	やせ	低体重	13.5%
18.5以上25未満	普通	正常	66.5%
25以上30未満	肥満1度	前肥満	16.1%
30以上35未満	肥満2度	I度	3.3%
35以上40未満	肥満3度	II度	0.6%
40未満	肥満4度	III度	0.1%

## 【肥満要注意度ランキング2019】※1

・平均BMIが高いランキング

1位 高知県、2位 青森県、3位 秋田県

47位 富山県、46位 静岡県、45位 神奈川県

### 1位 高知県：見た目から入るタイプ！？見せかけの健康に惑わされないで！

肥満度要注意ランキング全国1位に輝いたのは、高知県！アンケートによりますと、体を動かす、スポーツ・運動をするという健康意識も全国41位と低く、1日の運動頻度は全国41位、食生活スコアも39位と低位である。

一方で、自分の外見ケア(筋肉量)を気にしているランキングが全国4位と、外見に対する意識は高いが、運動する理由は、「体を鍛えることが流行っているから」が全国5位となっており、健康のためではなくとにかく他人に劣らないよう、見せかけの健康を身にまとい、マウントをとっているように伺える。

順位	都道府県	平均 BMI	順位	都道府県	平均 BMI
1	高知県	23.42	25	群馬県	22.27
2	青森県	23.39	26	岐阜県	22.24
3	秋田県	23.09	27	愛知県	22.20
4	広島県	23.07	28	栃木県	22.17
5	沖縄県	22.81	29	茨城県	22.17
6	佐賀県	22.78	30	岩手県	22.10
7	山形県	22.74	31	島根県	22.10
8	福島県	22.70	32	山梨県	22.08
9	石川県	22.67	33	和歌山県	22.04
10	新潟県	22.64	34	福岡県	22.03
11	熊本県	22.60	35	山口県	22.03
12	徳島県	22.52	36	大阪府	21.95
13	鹿児島県	22.49	37	東京都	21.87
14	兵庫県	22.46	38	滋賀県	21.86
15	宮崎県	22.43	39	長崎県	21.80
16	千葉県	22.42	40	埼玉県	21.78
17	愛媛県	22.40	41	三重県	21.77
18	大分県	22.36	42	鳥取県	21.75
19	奈良県	22.36	43	宮城県	21.70
20	福井県	22.34	44	京都府	21.61
21	香川県	22.30	45	神奈川県	21.48
22	北海道	22.29	46	静岡県	21.42
23	岡山県	22.28	47	富山県	21.40
24	長野県	22.28			

### 47位 富山県：県をあげて健康への取り組みを実施！結果にコミット！

アンケートによりますと、食生活スコアは全国6位であり、朝食をしっかり食べ、間食習慣も全国3位と、とにかく食事に気をつけている。また、富山県では、県をあげて、健康への取り組み「とやま健康ラボ」を行っており、楽しみながら健康運動に取り組めるよう、健康にまつわる様々なコンテンツが用意されている。

#### ▼富山の取り組み「とやま健康ラボ」

##### ■運動

・ピンピン！富山健康体操 <http://www.kenko-toyama.jp/status/gallery.html>

子供からお年寄りまで病気になりにくい健康的な体づくりを促すために、気軽に毎日取り組めて、辛い・面白くない・昔と同じことができないという理由で運動しなくなるよう、誰でもできて継続できる「オリジナル体操」を新たに制作。



・ウォーキングアプリ: 毎日楽しく！お得に！健康に！

県内在住の方限定。歩数に応じてポイントが貯まり、抽選で豪華賞品が当たる。



##### ■食事

・野菜をもう1皿！

県民の野菜不足を解消すべく、様々な企業も協力し、野菜を含む商品を仕入れるなど、野菜摂取促進に取り組んでいる。



## 【ドクターからのコメント】

メディカルチェックスタジオ東京銀座クリニック院長 医学博士 知久正明(ちくまさあき)

・『肥満は万病の元』ともいわれており、特に生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)からくる内臓脂肪の蓄積タイプの方は将来、心臓血管病や脳血管疾患、がんなどの病気のリスクが高まるという報告が医学的にされています。

・BMIの平均値が横ばいから少しでも下がっていることは、健康意識が高まっている可能性があります。特に日本茶の産地でBMIの平均数値が低いように思われ、カテキンなどのポリフェノールが影響している可能性も推察されます。また、お酒をよく飲むほど肥満気味であり、カロリーオーバー、運動不足、睡眠の質の低下が影響していることが考えられます。

・BMIを下げるポイントとしては定期的な有酸素運動や食事のバランスがあげられますが、特に県レベルで取り組んでいる県では平均値が低くなっていることが、今回のデータが裏付けていると思われる。



■ニッポン健康大調査WEBページ:[https://www.angfa.jp/health\\_survey/](https://www.angfa.jp/health_survey/)

## 【調査概要】

※1:2019年8月7日発表「ニッポン健康大調査」抽出条件は以下の通り。

- 対象人数:4700人
- 調査対象者:20歳~69歳(男女)
- 対象エリア:全国
- 調査方法:インターネット調査
- 調査対象者:47都道府県各100名(男女各50名)

## 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。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

### 【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)]