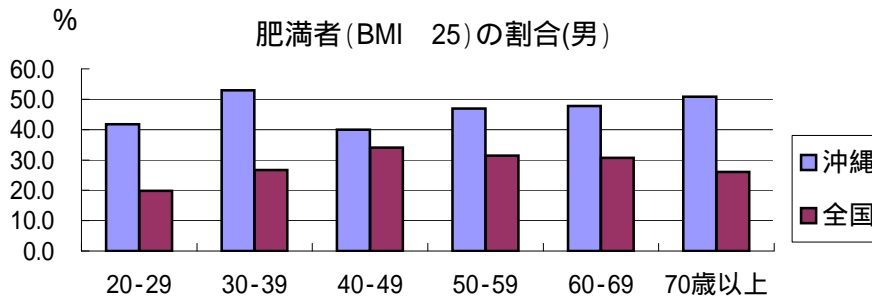




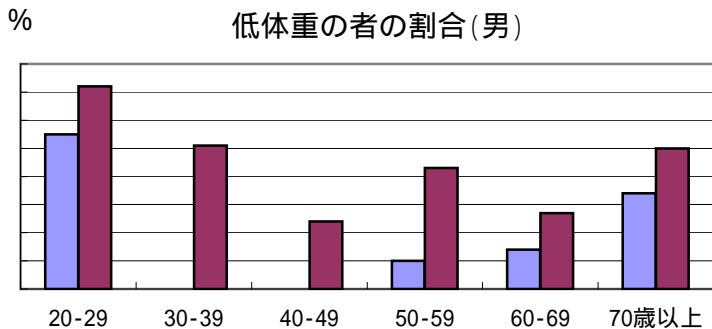
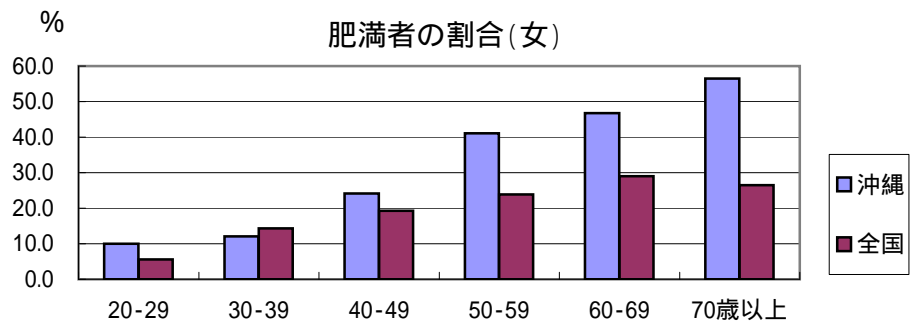
ざらざらした太陽が和らぎ、秋を感じさせる今日この頃ですが、すっかり食欲も戻ってきていませんか。夏バテの解消はなによりですが、太り過ぎも気になる季節になりました。現在、肥満は、糖尿病・高血圧・高脂血症のリスク要因として、健康を保つ上では重要な課題となっています。



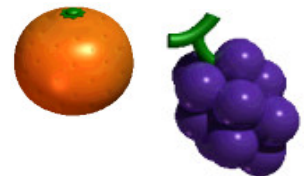
BMI (Body Mass Index)  
BMI=体重(kg)/(身長(m)<sup>2</sup>)  
(沖縄はH18,全国はH17の結果となっている)



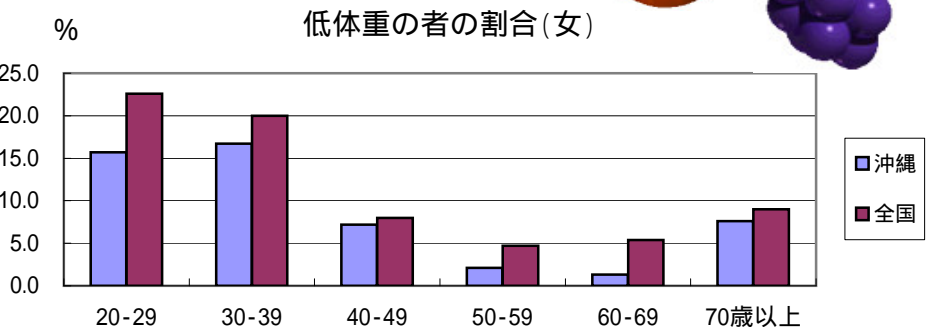
男性の肥満者の割合は4割を超え、すべての年齢階級で全国より高くなっています。女性は40歳代から肥満者の割合が高くなり、50歳代以降は4～5割となっています。



では、痩せている人の割合はどうなっているのでしょうか。男女とも全年代にわたって低体重の人は全国より低くなっています。女性は、20～30代の1割強が低体重となっています。



この結果からすると、当県は全体的には肥満傾向である一方、若年層には低体重の者(BMI<18.5)が、全国よりは少ないながらも、存在するということが判ります。2008年1月に公表された、厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果によると、太っても痩せても、死亡リスクが高くなるという結果が出ています。味覚の秋、おいしいものを食べ、そしてしっかり運動して、適正な体重を目指していきましょう。



資料; 県民健康・栄養の現状(平成18年度沖縄県県民健康・栄養調査成績) 沖縄県福祉保健部  
; 厚生労働省研究班による多目的コホート研究の成果(2008年1月)  
<http://epi.ncc.go.jp/jphc/index.html>

コホート; 研究用語で、年齢や居住地などある一定の条件を満たす特定の集団を指す。