

—自分で自分の健康を守るために—  
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

# ヘルスアップ通信

## —女性の痩せ問題— 適切な体重管理できていますか？

いま、日本の若い女性の「痩せ」が問題になっています。日本の成人女性の痩せの割合は増加傾向を示しており、現在の健康だけでなく、自分の将来や、次世代の子ども健康へも影響を及ぼすこともあります。

### 痩せとは？

BMI（体格指数）で定義されており、BMIの標準値は「22」、痩せは「18.5未満」を指します。

ご自身のBMIをチェックしてみましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

例：身長165cm 体重60kgの場合

体重60kg ÷ (身長1.65m × 身長1.65m) = 22 (普通体重)

日本では20代女性の5人に1人がBMI18.5未満の痩せであり、先進国の中でも特に高い割合となっています。

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	判定
18.5未満	痩せ (低体重)
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上	肥満

阪急阪神健康保険組合でも加入者（被保険者）の20代女性の約20%が「痩せ」に該当しています

### 痩せの背景

- ◆ 「痩せている方がいい」という価値観の普及
- ◆ 適切な体形についての認識不足
- ◆ 氾濫した様々なダイエット情報
- ◆ 働く女性では残業などによる不規則な食事、栄養不足



### こんな痩せ方していませんか？

食べない ➤ 運動しない ➤ 痩せる  
↑ エネルギー低回転型

しっかり食べて よく動く ことを心がけましょう

### 女性の痩せによる健康リスク

- ◆ 筋力・骨量低下（骨粗鬆症）  
→ 将来、転倒・骨折そのまま寝たきりとなりやすい
- ◆ 月経異常、無月経
- ◆ 不妊および低出生体重児のリスク
- ◆ 2型糖尿病リスク  
→ 糖を取り込む筋肉が少なく、インスリン分泌低下やインスリンが効きにくくなる
- ◆ 貧血
- ◆ 摂食障害

現代女性の痩せすぎが身近な問題となった今、2025年4月日本肥満学会が新たに疾患概念として提唱しました。

FUS (Female Underweight Undernutrition Syndrome)

→ 低体重または低栄養の状態を背景とした疾患・症状・徴候を合併している状態のこと

対象年齢：18歳～閉経前の女性

### 健康的に体重をコントロール

#### 栄養バランスを意識

- ✓ 炭水化物・タンパク質・脂質をバランスよく摂取する
- ✓ 極端な食事制限は避ける



#### 運動習慣をもつ

- ✓ 適度な筋トレで筋肉を増やす
- ✓ ストレッチや軽い有酸素運動で消化を促進し、食欲をアップする



#### ストレスの緩和・睡眠の確保

- ✓ ストレスから食が細くなっている場合、リラックス、リフレッシュの時間をもつ
- ✓ 睡眠で休養をとり、元気に動く



「無理なく、楽しく、バランスよく」がカギ！  
健康的に体重をコントロールするために、できることから試してみてください。

参考・厚生労働省 国民健康栄養調査・日本生活習慣病予防協会・働く女性の健康応援サイト・日本肥満学会

発行元：阪急阪神健康保険組合