

# 所得が低い人ほど肥満で不健康！？

～衝撃の調査結果が明らかに！～

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

先日、厚生労働省が衝撃的な調査結果を発表しました。所得が低い人ほど肥満で、運動不足で、野菜不足で、喫煙率が高いというのです！一体どういうことなのでしょう？今回はその研究結果をご紹介します。

## ■所得が低い人ほど不健康！？

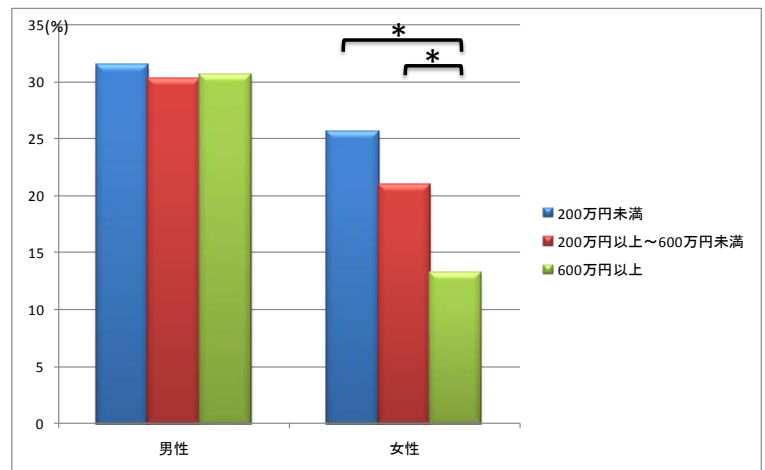
今回明らかになったのは、2010年に実施された国民健康・栄養調査の結果です。

調査では、約3,600世帯の所得を「600万円以上」「200万～600万円未満」「200万円未満」の3グループに分け、その体形や食生活、運動の状況を比較しました。その結果、次のような「所得と健康」の関連性が明らかになりました。

### 【1】所得が低い人ほど肥満！

調査対象者のうち女性では、所得が低いほど肥満の割合が高い傾向がみられました。

女性の肥満率は、所得200万円未満のグループで25.6%、200万円から600万円のグループで21.0%、600万円以上のグループでは13.2%でした。これに対して、男性では、所得によって肥満者の割合に差がありませんでした。

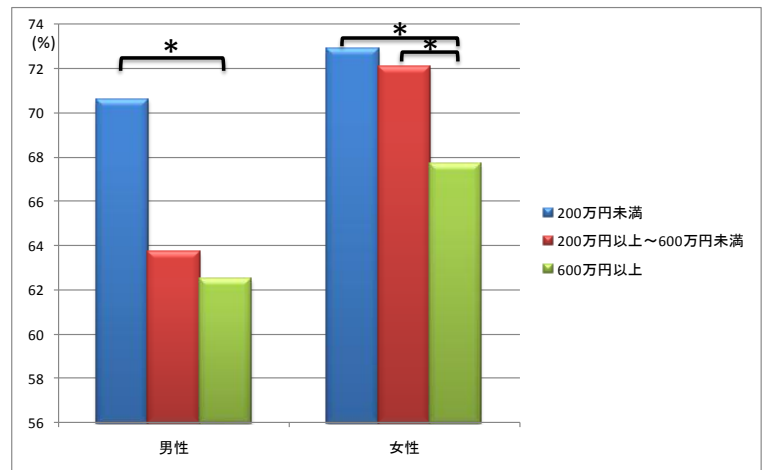


### 【2】所得が低い人ほど運動不足！

運動習慣でも所得による差が見られました。所得が低いほど、運動習慣のない人の割合が高いのです。

運動習慣のない人の割合が、男性では、200万円未満のグループで70.6%で、他のグループよりも高いことが示されました。

女性では200万円未満のグループ(72.9%)、200～600万円未満のグループ(72.1%)ともに、600万円以上のグループ(67.7%)と比べて運動習慣のない人の割合が高いことが示されました。



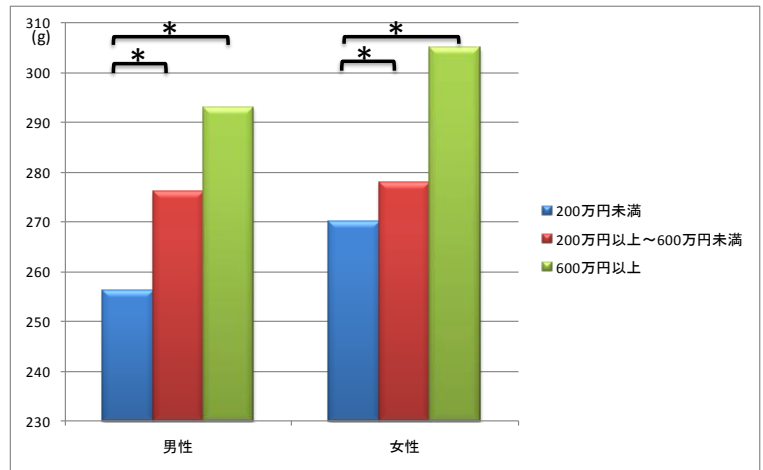
—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

### 【3】所得が低い人ほど野菜不足

食生活でも所得による差が見られました。所得が低いほど野菜摂取量が少ないのです。

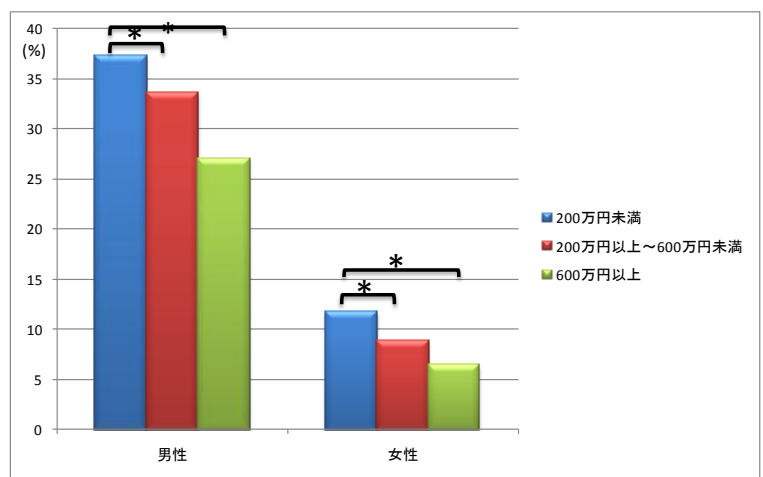
1日当たりの野菜の摂取量は、男性では、200万円未満のグループで256g、200万円以上600万円未満のグループで276g、600万円以上のグループで293gでした。女性では、200万円未満のグループで270g、200万円以上600万円未満のグループで278g、600万円以上のグループで305gでした。



### 【4】所得が低い人ほど喫煙率が高い

喫煙率でも所得による差が見られました。所得が低いほど喫煙率が高いのです。

喫煙者の割合は、男性では、200万円未満のグループで37.3%、200万円以上600万円未満のグループで33.6%、600万円以上のグループで27.0%でした。女性では、200万円未満のグループで11.7%、200万円以上600万円未満のグループで8.8%、600万円以上のグループで6.4%でした。



### ■お金があれば健康？健康だからお金がある？

この結果から、私たちはどんなことがわかるのでしょうか？

「生活習慣が所得に影響を与えるのか？」、それとも「所得の高さが生活習慣に影響を与えるのか？」。一。国が所得と健康との関連について調査したのは今回が初めてのため、所得と生活習慣のどちらが原因で、どちらが結果なのかなど、詳しい関係性はまだはっきりとわかっていません。

ただ、調査を行った厚生労働省は、所得によって「健診や医療、健康づくりに関する情報へのアクセス」に差があるために、生活習慣にも差が出ている可能性を示唆しています。これは、もしも所得の高さによって健康を手に入れるチャンスに差が出てしまうのであれば、国民の経済格差が、健康格差も引き起こしてしまう恐れがある、ということです。

国は、2013年度から、国民の健康づくりを勧める新しい取り組み（※）をスタートさせる予定なのですが、これからの私たちの健康づくりには、「経済的な豊かさ」を考慮したアプローチも重要になってくるかもしれません。

今後、健康と経済的な豊かさの関係性についてより詳しく研究が進み、私たちが心身、そしてお財布も豊かに暮らせる国が作られていくことを期待します。

※国民健康づくり運動「健康日本21」

出所：厚生労働省(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000020qbb.html>)

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.