

# 日本の中小企業経営者の心と体、働き方

vol.3

### 経営者の生活と肥満リスク

健康に関するトピックの中でも、常に社会的関心が高い「肥満」。日々、自分の体型を気にしながら生活している人も少なくないのでは。本調査と国内外のデータを比較しながら、この機会に肥満の原因や生活習慣を改めて見直してみましょう。

### 世界の中では痩せている日本人しかし、その3割は肥満ぎみ

生活習慣病や関節への負担など、多くの健康障害の原因になる肥満。近年では、“うつ”と肥満の関連を指摘する専門家もいます。

OECD(経済協力開発機構)によると、日本の肥満率は、同国際機関に加盟している36カ国中で35位(BMI ≥ 30)です。また、189の国と地域を対象にしたWHOの肥満度ランキングでも、日本の順位は166位(BMI ≥ 30)。世界各国に比べて、日本の肥満率は非常に低いようです。

AMAROK日仏調査でも、前述した世界的な調査と合致する結果となりました。日本の中小企業経営者はフランスと比較して、肥満傾向にある人の数が少なく、1割以上(13%)もの差があるようです(図1)。しかし、この結果は必ずしも安心できるものではありません。

厚生労働省の発表によると、日本国内の男性で約3割、女性で約2割が肥満傾向にあるようです(図2)。このグラフを詳しく見ると、特に40~60代の男性に多く、およそ3人に1人は肥満ぎみであることがわかります。じつは、性別・年代ともに、AMAROK日仏調査でわかった、日本の中小企業経営者層と重なるのです。

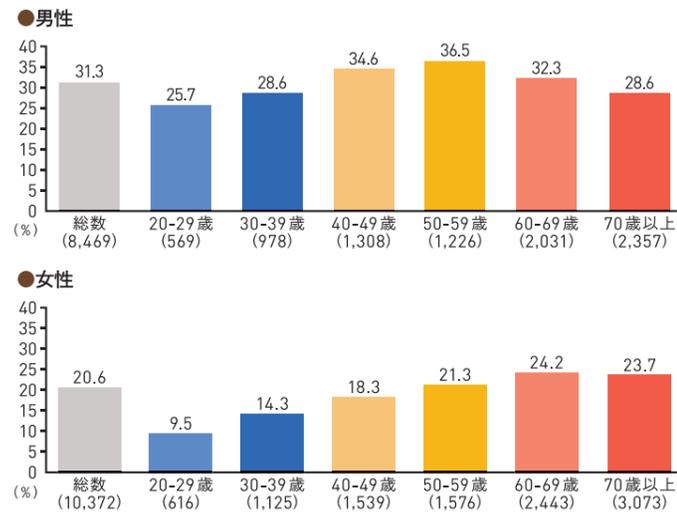
図1 AMAROK日仏調査「回答者の肥満度」



フランス人経営者のほうが肥満傾向にある

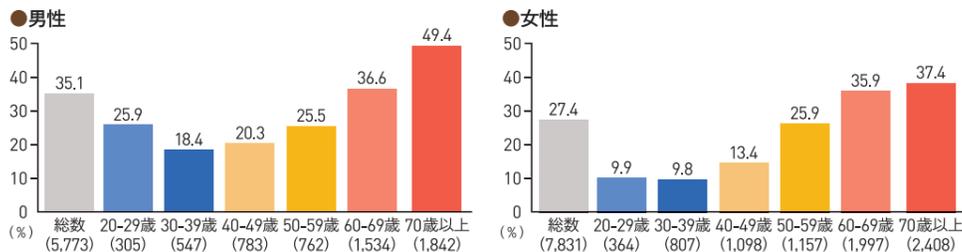
BMI(体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>)が25以上の人の割合を比較。フランスは約半数が肥満傾向にあるのに対し、日本は約3割という結果になりました。

図2 厚生労働省 平成28年度 国民健康・栄養調査の概要「肥満者(BMI ≥ 25)の割合」(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



日本国内では、男性で3人に1人、女性で5人に1人が肥満傾向  
世界的には肥満率が低い日本ですが、国内で見れば、決して少ないわけではありません。特に中年男性に肥満の傾向が見られます。(カッコ内の数字は解析対象者数)

図3 厚生労働省 平成28年度 国民健康・栄養調査の概要「運動習慣のある者の割合」(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



働き盛りの年代は運動の習慣がある人が少ない

50代までは、日常的に運動を行う人が少ないようです。一方、高齢者ほど運動に積極的で、70代男性においては、約半数に運動習慣があります。(カッコ内の数字は解析対象者数)

### 肥満のリスクが高い経営者の生活

接待などが多く、食生活が乱れがちな中小企業経営者。外出が減り、会社経営にともなうデスクワークが増えれば、従業員に比べて慢性的な運動不足になっているということもあるでしょう。しかし、経営者の健康は、会社経営に直結します。そう考えれば、体重や生活習慣の管理は仕事の一環といっても過言ではありません。

厚生労働省の発表(図3)では、男性で50代、女性で40代までは、日常的に運動している人の割合が低いようです。仕事では責任が重くなるにつれ業務が多様化し、家庭では家事や育児などで家族の時間が優先され、運動の時間が取れないなど、さまざまな要因が考えられそうです。このことと、40~60代の男性の3人に1人が肥満ぎみであることは、無関係ではないでしょう。

従業員であれば、転職や定年退職などで環境が大きく変化します。しかし、経営者の場合はそうしたことが少なく、生活習慣を改善するきっかけをあまり得られないということもあるでしょう。だからこそ、きっかけを待つのではなく、すぐにも生活を見直し、長い目で改善していくことが大切です。

### Consideration



尾久裕紀氏

大妻女子大学人間関係学部教授、成城町診療所院長。企業の産業医、精神科コンサルタントなどを兼務。

普段の食事と業務移動の時間を体重管理の一環に。

BMIは身長と体重のバランスから肥満を判定する指標です。しかし、肥満とは単に体重が重いことではなく、体脂肪率が正常範囲を超えている状態をいいます。そのため、肥満と判断する場合にはBMIと体脂肪率の両方をみるのが適切です。BMIで25.0以上、体脂肪率では25%以上を肥満としています。体重は軽くても体脂肪率が高い場合、「正常体重肥満者(隠れ肥満)」といい、生活習慣病などのリスクがあります。適切な食事と運動で肥満を予防、改善しましょう。

食事は、①朝食を食べ、夕食は軽めに、②腹八分目を心がける、③間食はしないか1日1回程度にする、といったことをおすすめします。運動については、あえて時間を作るより、通勤などの際にできるだけ歩くようにするとよいでしょう。車で移動されている方は特に意識して歩くことが重要です。



亀井克之氏 尾久裕紀氏

### 「AMAROK 経営者健康あんしんアクション」カンファレンスが行われました

7月31日、AMAROK日仏調査に関する中間発表が、東京・丸の内に関西大学東京センターで行われました。

複数の報道関係者も出席した本カンファレンス。大妻女子大学の尾久裕紀氏と関西大学の亀井克之氏によって、現時点での調査結果や考察が発表され、後半には質問も寄せられるなど、社会的関心の高さが伺えました。さらに、テレビ電話でフランスと中継をつなぎ、仏AMAROKの代表であるオリビエ・トレス氏がスクリーンに登場。あんしん財団の協力への感謝とともに、AMAROK設立のきっかけや研究の意義を改めて出席者に伝えました。

AMAROK日仏調査については、次回11月15日に東京、16日に大阪での発表が予定されています。



オリビエ・トレス氏