

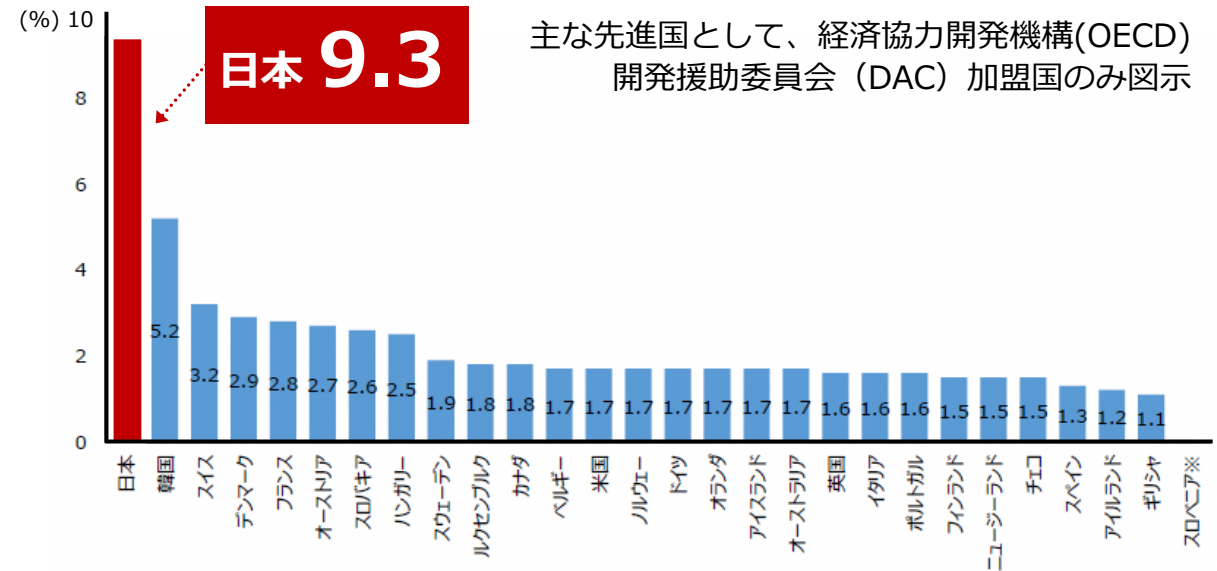
女性の健康はメタボから痩せへの対策への転換が必要

アンコンシャスバイアスが日本の女性の健康度を悪化させている

成人女性の「やせ」の割合の国際比較



成人女性の「やせ」の基準
(BMI<18.5kg/m²)



(出典) 吉池信男,ほか: 肥満研究. 2018 Apr; 24(1):16-21.を基に厚生労働省健康局健康課栄養指導室で作図

- ① 若年女性の痩せ者における糖尿病患者が増加
- ② 痩せは体力の低下も招き、子育て女性のメンタル悪化を誘引 ➡ **第2子出産へのあきらめを誘発**
- ③ 子育て女性への伴走型支援において政府も自治体も**身体ケアへの意識は弱い**

中年女性も痩せ傾向 10年後以降に健康課題の顕在化の可能性が高い

BMI（体重÷身長÷身長）

	肥満 25%以上	やせすぎ 18.5%未満
18年前の 50 歳代	25.7%	4.4%
今の 50 歳代	20.7%	10.6% [※]

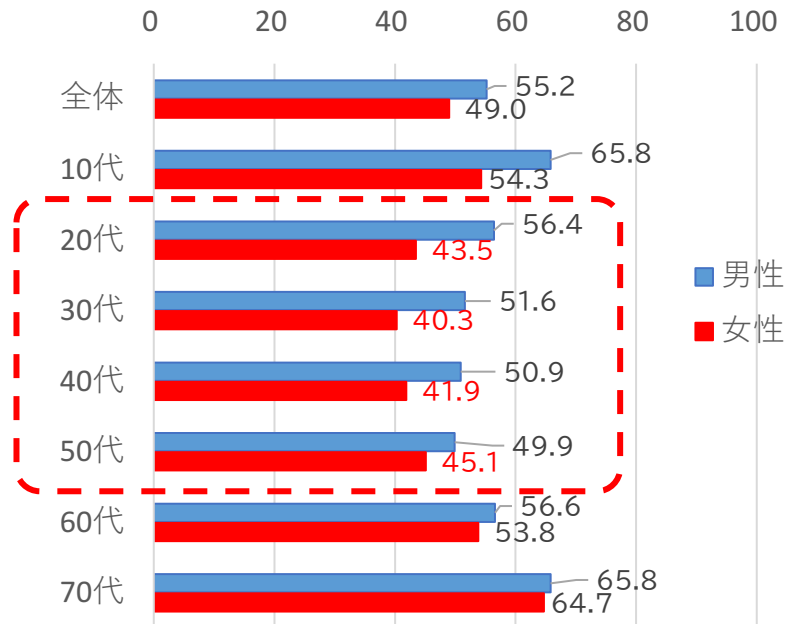
※データが未公表のため令和元年のデータ

肥満は減少、やせすぎが増加

女性のスポーツ実施の現状と課題

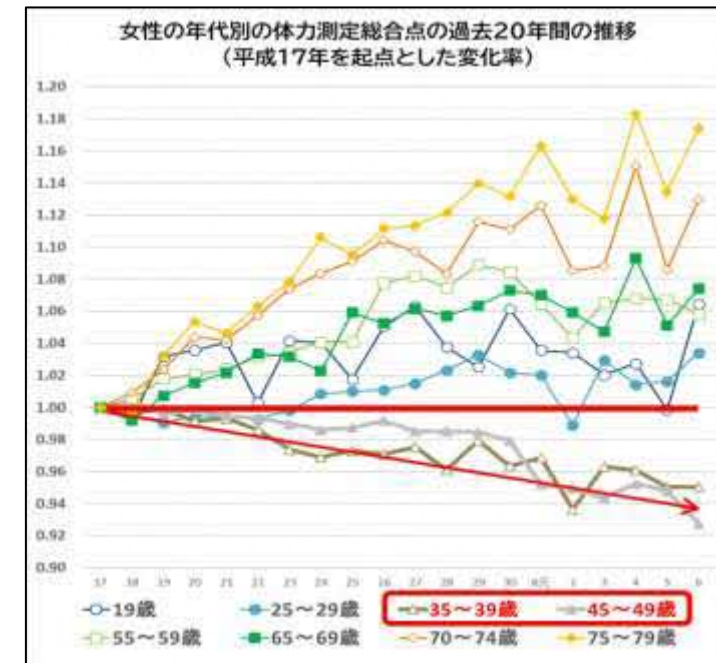
- スポーツ実施率は男女差が拡大し、女性は減少傾向
- 年代別・性別では、20～50代女性のスポーツ実施率が最も低い
- 全年代のうち、30～40代女性の体力が年々低下傾向

<年代別・性別の週1回以上のスポーツ実施率
(令和7年)>



出典:スポーツ庁 スポーツの実施状況に関する世論調査

<女性の体力の推移>



出典:スポーツ庁 体力・運動能力調査



働く & 子育てをしている女性の健康課題と社会課題

社会課題

筑波大学・TWR(2023)

初産婦の
4人に**1**人が
抑うつ症状
(久保, 2014)

子育てが辛い人の
約**8**割は
次子を希望しない
・虐待リスク

過去10年でメンタル不調の特定妊婦数
約**9**倍
自治体保健師は対応で疲弊

自律性の課題

2023年
国民健康・栄養調査/R5体力・
運動能力調査

若年層のやせ・運動不足が起因の
体力不足 約**20%**が
BMI<18.5

寛容性の課題

筑波大学・TWR(2023)

若年層のやせ・運動不足が起因の
体力不足 約**20%**が
BMI<18.5

子育て疲労感に
心と身体
が影響



政府、
自治体、
企業は…

- ✓ 育休・保育園の整備などの **制度やインフラ**を先行的に整備
- ✓ 最近、政府は伴走型相談支援を開始
- ✓ しかし、**メンタルケア**中心で身体ケアが欠如
- ✓ 居住地域による **サービス格差**



- 20代～40代の体力低下傾向、30代・40代は過去25年間で最低水準（スポーツ庁, 2024）
- 20・30代女性の5人に1人が痩せで栄養不良 国民健康・栄養調査（2018）
- 若年のやせ型女性は耐糖能異常（糖尿病予備軍）の割合が約7倍多い 佐藤ら（2021）
- 20・30代女性の5割弱が若年性更年期障害の可能性 厚生労働省（2022）

月経随伴症状

有症率：30代の**50.5%**
職場で困った経験：71.7%
対策していない：43.75%

SIPC1包摂課題調査(2024)

月経随伴症状でパフォーマンスが
半分以下になると答えた女性

45%

日本医療政策機構（2018）

女性特有の健康課題で
諦めなくてはならないと感じた経験

42.5%

SIPC1包摂課題調査(2024)

更年期症状

有症率：50代の**26.2%**
職場で困った経験：19.2%
対策していない：48.42%

SIPC1包摂課題調査(2024)

更年期症状でパフォーマンスが
半分以下になると答えた女性

46%

日本医療政策機構（2018）

諦めなくてはならないと感じた内容

正社員として働くこと：57.9%
昇進・キャリアアップ：48.0%
希望の職種を続けること：38.1%

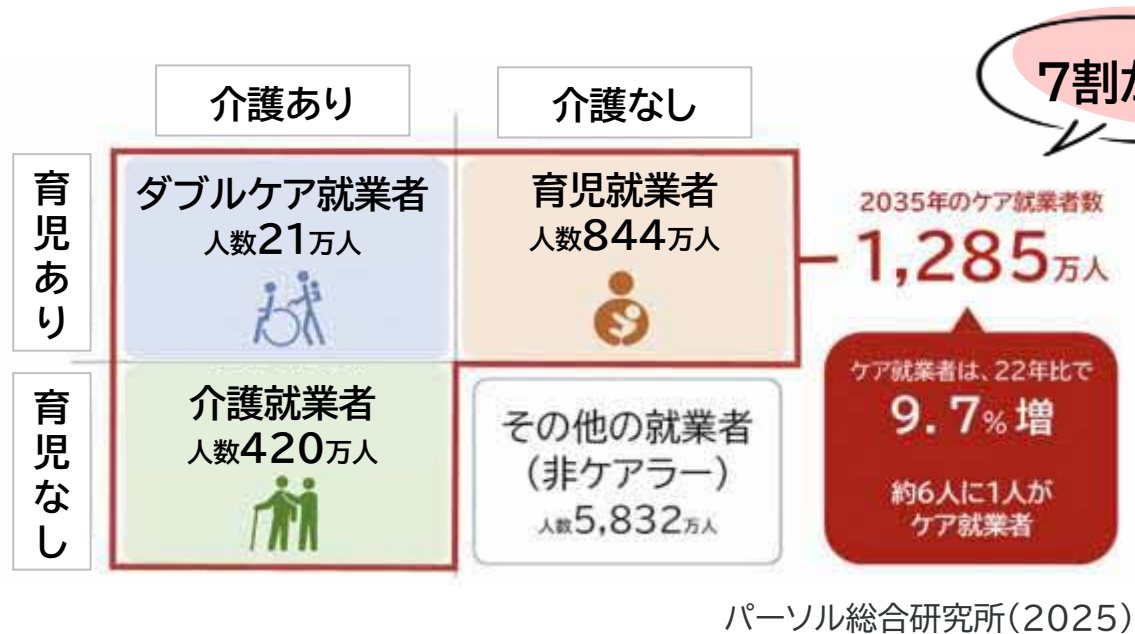
SIPC1包摂課題調査(2024)

女性特有の健康課題が女性のパフォーマンス低下やキャリア形成阻害を生んでいる = **企業の損失**

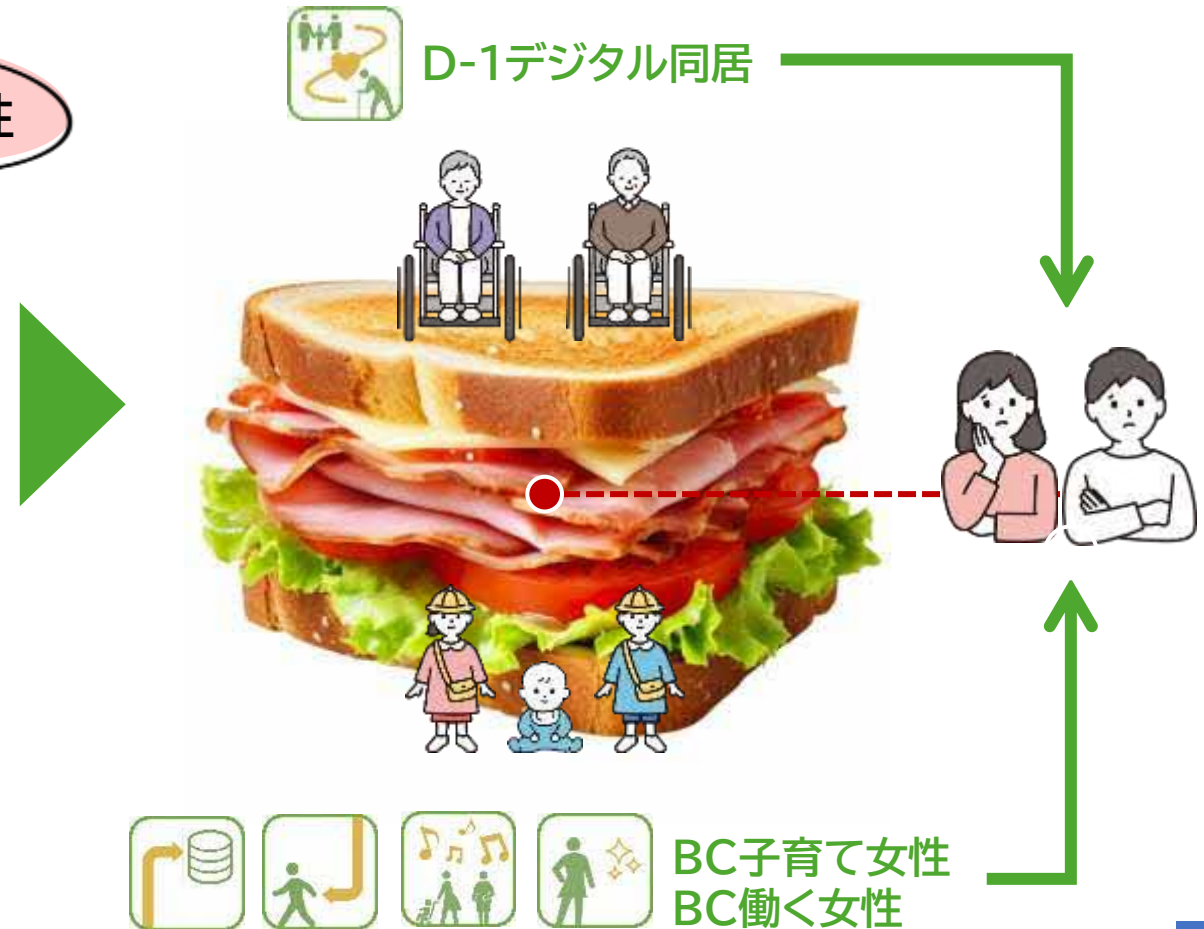
R8年度新たなビジョン重点ポイント

サンドイッチジェネレーション解決に向けたテーマ連携の推進

晩婚化・晩産化を背景に、主に40代で育児と親の介護を同時に行う女性(サンドイッチジェネレーション)がさらに増加。BC連携(子育て女性、働く女性)とD-1(デジタル同居)で社会実装における連携を具体化して対応を強化。



個人的理由(介護・看護を理由)」で離職した人は
約 **7.3万人** うち女性は約 5.6万人(約**77%**)
(厚生労働省「雇用動向調査」2023)



痩せすぎがなぜ女性の健康を阻害するのか

1. 女性はもともと男性に比べて筋肉量が少ない ➡ にもかかわらず痩せを追及するとより筋肉が少ない状況
2. 筋肉量が少ない（体重が軽すぎる）ことによる弊害
 - ① 骨粗しょう症のリスクが非常に高くなる ➡ 転倒・骨折しやすい
 - ② 痩せていて筋肉量が少ないとエネルギー代謝に異常が生じ、糖尿病発症リスクが高まる
3. 20歳代～40歳代前半スポーツ実施が全世代、男女別で一番低いことによる弊害
 - ① 体力の低下 ➡ 過去を遡っても30歳代、40歳代の女性体力が最も低い状況
 - ② 出産、出産後の子育てにおいて疲労しやすく、不定愁訴も多く持ち、メンタルの悪化を引き起こしやすい
 - ③ 50歳代に更年期症状を引き起こしやすい、また症状が重くなりやすい
 - ④ 60歳代以降に転倒しやすく、転倒した場合の骨折になりやすいリスクがより高くなる（女性においては、20歳代に比べて転倒・骨折のリスクが20倍以上高まる。一方、男性は3倍程度）

やせがもたらす女性の健康度が低い要因



不定愁訴 (肩こり・腰痛・疲れやすい等)
の多さがメンタル悪化の一要因

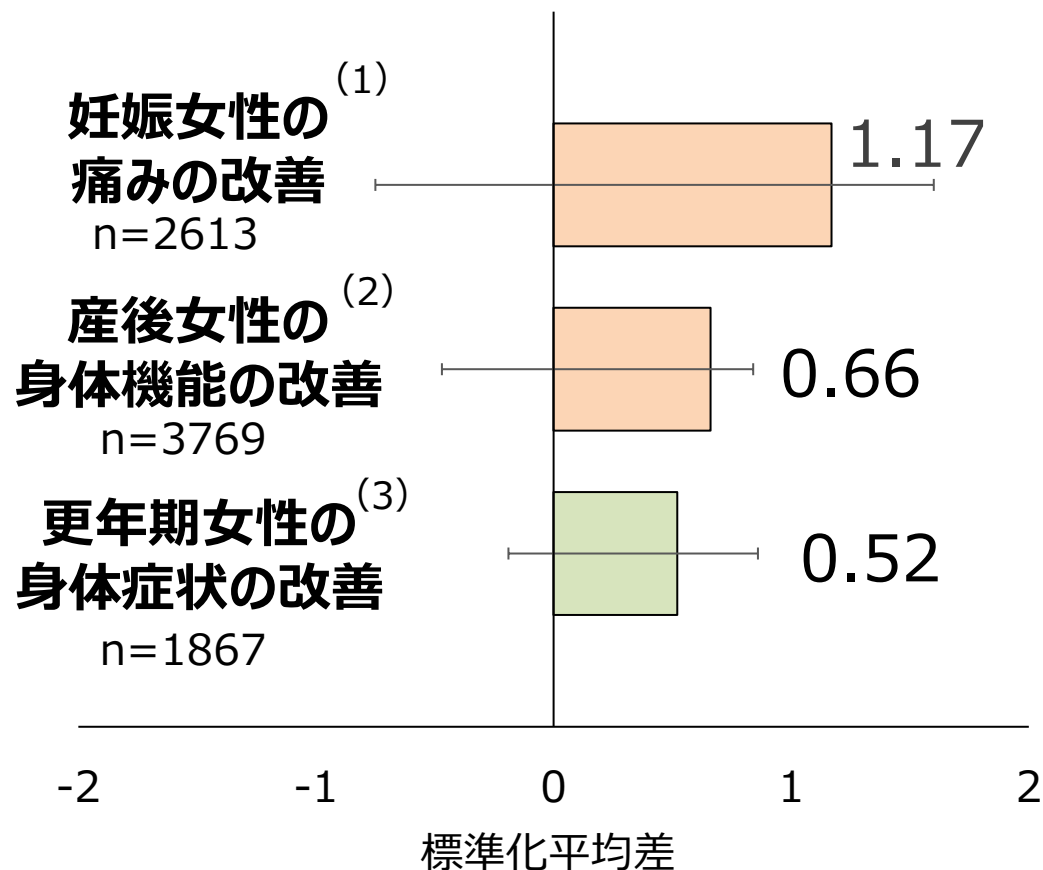


- ① 痩せている → 筋肉量が少ない → 不定愁訴の憎悪 → **メンタルの悪化**
- ② **コンディショニング** (からだと心を整えること) の実施により **改善** へ

女性におけるスポーツによる健康効果

女性活躍の視点からみても人的資本経営においてスポーツは重要

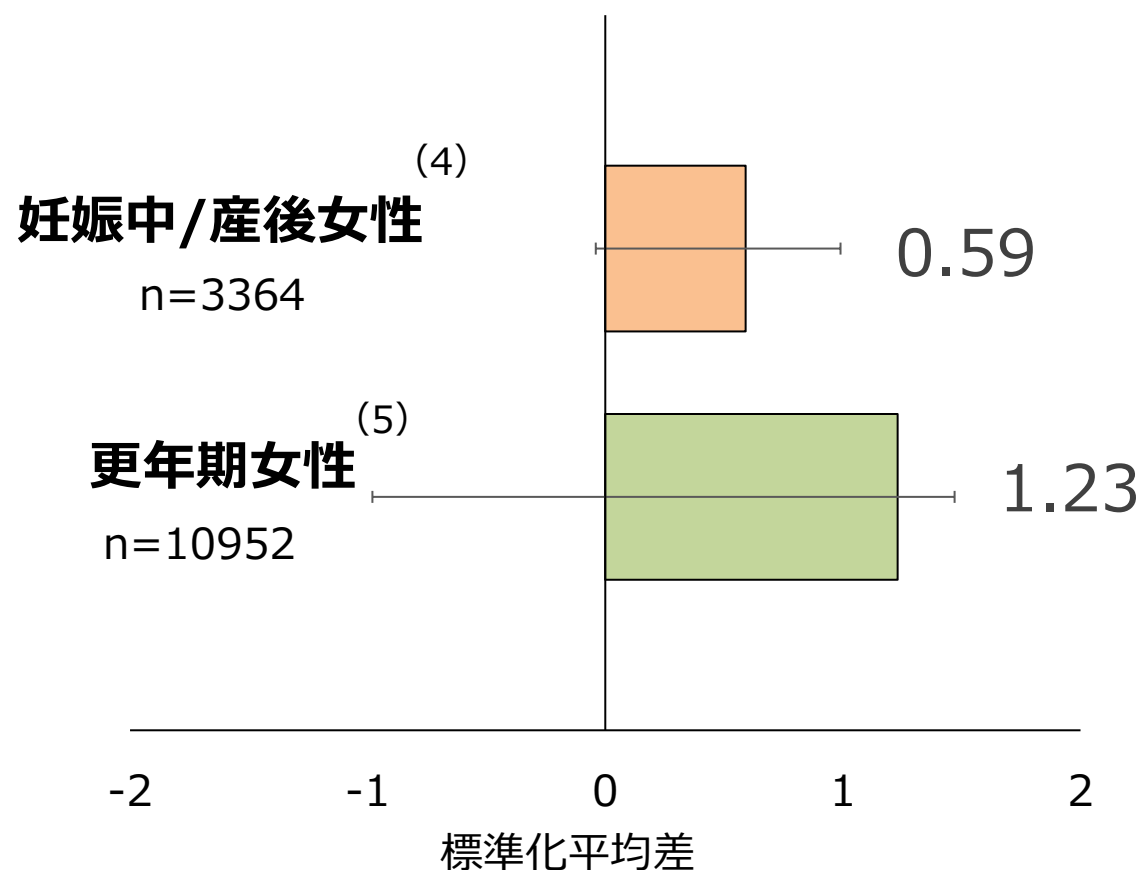
痛みに対するスポーツの効果



(0.2 : 小さい効果、0.5 : 中程度の効果、0.8 : 大きい効果、1.0以上 : かなり大きい)

- (1) Sánchez-Polán et al. 2024 Journal of Personalized Medicine
- (2) Gervais et al. 2025 British Journal of Sports Medicine
- (3) Jing et al., 2024 BMC Women's Health

抑うつに対するスポーツの効果



(0.2 : 小さい効果、0.5 : 中程度の効果、0.8 : 大きい効果、1.0以上 : かなり大きい)

- (4) Singh et al. 2023 British Journal of Sports Medicine
- (5) Liu et al. 2025 Frontiers in Psychiatry