

2025 年 5 月 19 日

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

働く女性は“やせの程度”によって生活習慣や身体的健康が異なる

— 2025 年 5 月「第 98 回日本産業衛生学会」で発表 —

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター（東京都新宿区）は、“やせの程度”によって若年女性の生活習慣や身体的健康が異なることを明らかにしました。この研究成果は、2025 年 5 月 14～17 日に仙台国際センター・東北大学他（宮城県）で開催された第 98 回日本産業衛生学会において当法人ストレス科学研究所の菊池宏幸客員研究員らによって口頭発表されました。

本研究は、同研究所附属健康増進センターが実施した健康診断の受診者を対象として行われました。当法人では、引き続き女性の健康についての学術研究を継続するとともに、心身の健康に関する有益な情報を社会に還元させていただく所存です。



中・重度やせ者は肝機能の低下に注意？

従来の疫学研究の多くでは、“やせ”の判断基準には BMI (Body Mass Index) が 18.5kg/m² 未満か否かが用いられています。一方、やせ者の中でも、中・重度やせ (BMI 17kg/m² 未満) 者と、軽度やせ (17 以上 18.5 未満) 者とは、生活習慣や身体的健康度が異なり、効果的な公衆衛生対策も異なる可能性があります。そこで当法人では、大規模な健康診断データを基に、若年女性労働者における軽度と中・重度やせ者とで身体的健康度および生活習慣を比較しました。

その結果、**中・重度やせ者は軽度やせ者と比べ血圧が低く、肝機能関連の指標の数値が高い**ことが示されました。また、**中・重度やせ者には喫煙者が多い一方、飲酒者は少ない**等の生活習慣の違いも認められました。若年女性のやせ対策は、やせの程度により、有効な公衆衛生対策が異なる可能性が示唆されました。

研究方法

対象者：当法人の健康診断を受診した 20～39 歳の女性労働者 35,267 名

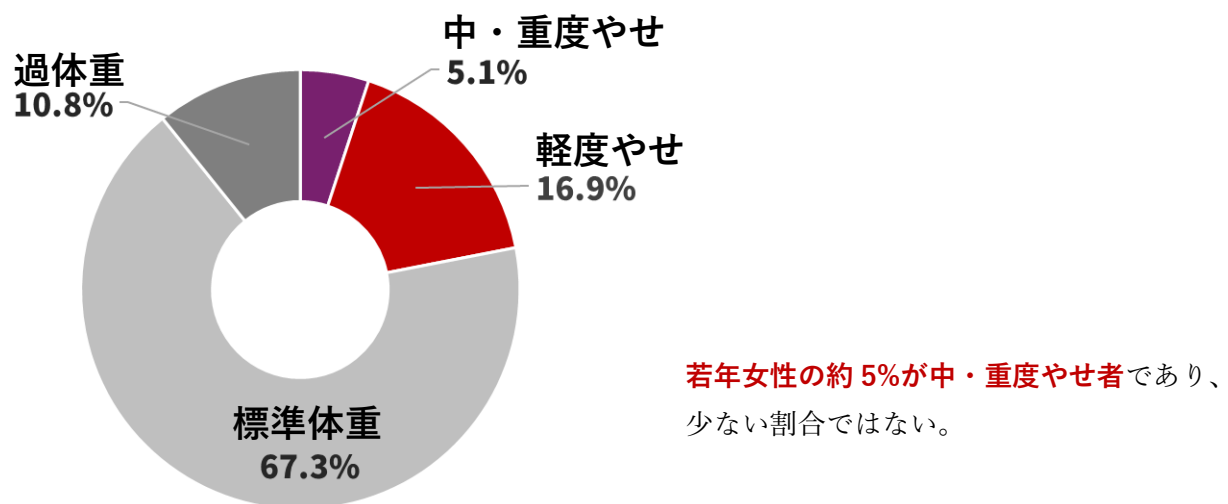
BMI：実測の身長・体重から求め、WHO の定義を参考に、中・重度やせ (17 kg/m² 未満)、軽度やせ (17-18.5 kg/m² 未満)、標準 (18.5-25 kg/m² 未満)、過体重 (≧25 kg/m²) に対象者を分類

主な分析項目：①血圧 (収縮期・拡張期血圧)、②血液検査 (ヘモグロビン、中性脂肪、空腹時血糖、ALT、γGTP など)、③生活習慣 (喫煙、飲酒、運動習慣、睡眠など)

統計解析：BMI カテゴリを独立変数、各健診項目を従属変数とし、軽度やせ群を参照群とした中・重度やせ群の偏回帰係数(beta)およびオッズ比 (OR) を算出

主な結果・考察

各 BMI 群の割合：



軽度やせ群 vs. 中・重度やせ群：

	平均値 (SD) または％ 中・重度やせ者	軽度やせ者	多変量調整済p
血圧			
収縮期血圧 (mmHg)	103.1 (11.1)	104.8 (11.0)	< .001
血液検査			
AST (U/L)	19.6 (5.3)	19.1 (7.8)	.018
ALT (U/L)	14.3 (6.9)	13.7 (6.7)	.025
γGTP (U/L)	19.0 (17.1)	17.4 (9.5)	< .001
Fib4インデックス	0.67 (0.22)	0.65 (0.20)	.001
生活習慣			
喫煙率 (%)	13.7%	11.1%	.004
AL40g/日以上 の飲酒 (%)	25.0%	29.6%	< .001

中・重度やせ者は軽度やせ者よりも **血圧が低く、肝機能関連の指標が不良**

⇒ 低栄養状態継続で脂肪が肝臓に蓄積し、非アルコール性脂肪肝のリスク増加 (豊田他,2021)

中・重度やせ者は軽度やせ者よりも **喫煙率が高いが、飲酒者は少ない**

⇒ 体重制限を目的とした喫煙、食事制限の一環としての飲酒回避の可能性

法人概要

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターは、ストレスが心身の健康に及ぼす影響に関する研究並びに生命医科学に関する研究及びその支援を行うとともに、それらの成果を国民の疾病予防及び健康増進に反映させることにより国民保健の維持向上に寄与することを目的とした法人であり、1984年に設立されました。

所在地（本部事務局・ストレス科学研究所他） | 〒169-0051 東京都新宿区西早稲田 1-1-7

理事長 | 井原 徹

U R L | <https://www.phrf.jp/>

お問い合わせ

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所

担当 | 杉山・馬場

E-mail | info-stress@phrf.jp

TEL | 03-5287-5168