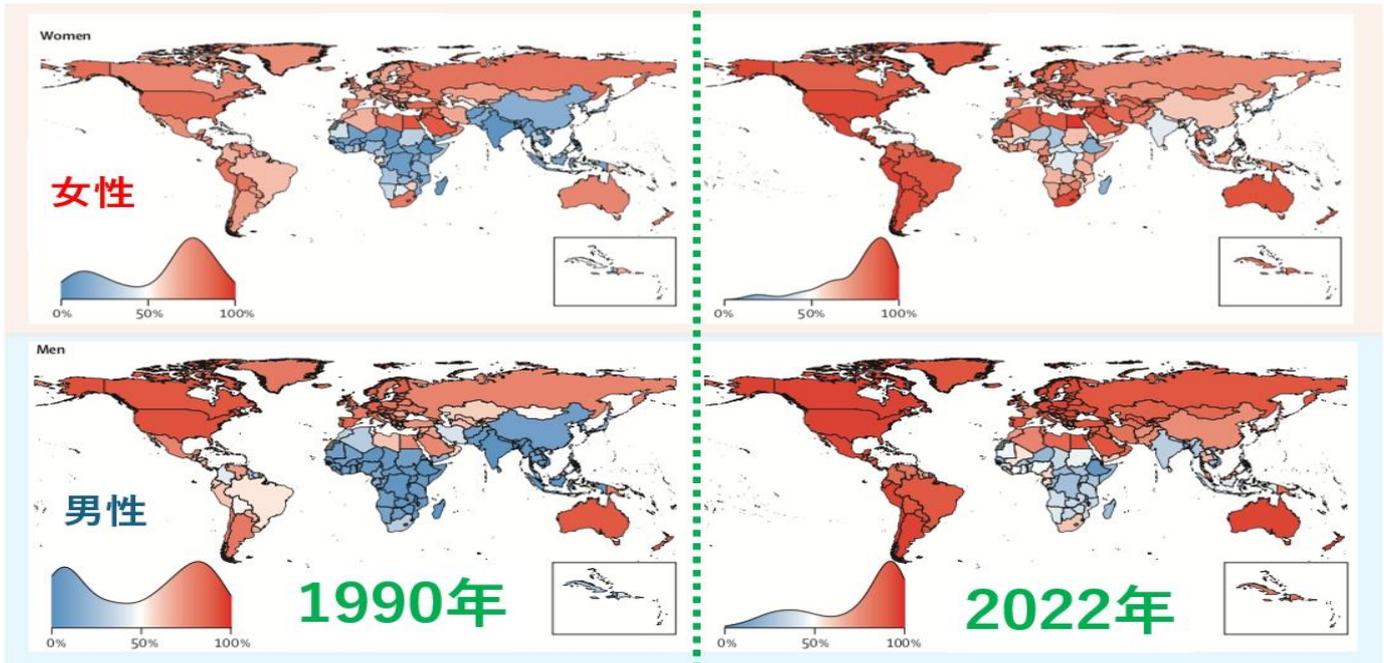


## 日本の栄養状態、世界とどう違う？～1990-2022年の変化～

適切な栄養管理は健康と直結しています。近年、世界各国で栄養状態の変化が顕著となっており、肥満と低体重という二つの極端な問題が注目されています。今回は1990年から2022年までの肥満と低体重の世界的な傾向を紹介し、日本の状況と比較しながら紹介します。



赤色：肥満が問題となっている国

青色：低体重が問題となっている国

### ● 世界中で肥満が増加、日本では低体重が増加

30年間で、世界中で肥満が増加しています（女性6.4→15.0%、男性3.7→11.3%と増加）。特に先進国や都市部ではその傾向が顕著です。一方、発展途上国では低体重が問題となっています。しかし、日本と韓国では先進国でありながら、女性では低体重が増加しています。世界的に子どもの肥満率も上昇しており、約6割の国でその傾向がありました。一方、日本の子どもではその傾向はあまり見られませんでした。



### ● 高齢者の体重減少は、要注意

日本で低体重が増加している背景には、体重に対する社会的な認識や期待(理想的な体型)が影響している可能性があります。低体重の影響は、加齢と共に、病気や要介護状態に至る可能性が増えます。私たちスイッチオンサービスは、利用者さまの栄養状態や体重について、定期的に確認し、家族、関連機関と共有する事で、少しでも危険を回避できるよう努めてまいります。

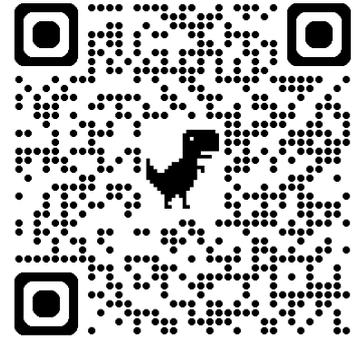
参考文献：NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2024 Mar 16;403(10431):1027-1050.



## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

### 【動かなくていい体操】



体操教室の様子

QRコードを読み取り  
ご視聴ください。

- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R6年 **7** 月 **26** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから  
当日、LIVE配信を視聴できます