



2019年8月8日  
RIZAP株式会社

## BMI 値による 47 都道府県の〈標準型〉〈痩せ型〉〈肥満型〉を発表

# 『都道府県別 BMI 分析』

〈標準型〉・・・和歌山県 〈痩せ型〉・・・岡山県 〈肥満型〉・・・青森県

RIZAP 株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:瀬戸 健)は、47 都道府県の 20 歳～69 歳の男女を対象に BMI 値の調査を実施いたしました。本調査では、各都道府県に住む人たちの BMI 値を算出し、〈標準型〉、〈痩せ型〉、〈肥満型〉の項目に分けて分析しました。

### 《調査概要》

調査方法：インターネットによるアンケート調査  
対象エリア：全国  
調査対象：20 歳～69 歳までの男女  
サンプル数：6,580  
調査実施期間：2019 年 3 月 20 日(水)～3 月 24 日(日)

### 主な調査結果:

#### ■ BMI 値 全体比較

全体では〈標準型(18.5 以上～25 未満)〉が 66.5%、〈痩せ型(18.5 未満)〉が 12.7%、〈肥満型(25 以上)〉が 20.8%  
〈痩せ型〉は男性が 6.7%で女性が 18.6%に対し、〈肥満型〉は男性が 29.0%で女性が 12.5%。

#### ■ BMI 値 都道府県比較

〈痩せ型〉〈標準型〉〈肥満型〉の割合を各都道府県別比較。

#### ■ PICK UP① 【和歌山県】 和歌山県民は、痩せ過ぎず太り過ぎずの標準体型

和歌山県民は総合的に〈痩せ型〉〈肥満型〉が少なく、〈標準型〉が多い。

#### ■ PICK UP② 【岡山県】 岡山県民は痩せ型が多いが、偏りがある？

岡山県民は、〈痩せ型〉の割合が上位。〈標準型〉の割合が下位に多く、女性部門においては〈肥満型〉が上位であることから、全体的に痩せている人が多いものの、偏りがある。

#### ■ PICK UP③ 【青森県】 青森県民は肥満型が多い？！

青森県民は、〈肥満型〉が、総合部門・男性部門・女性部門共に第一位。

#### ■ PICK UP①～③の県民性について

「心理学×統計学」で県民性を分析するカウンセラー 木原 誠太郎氏の見解

### ＜参考＞

『ダイエットに関する意識調査』特設サイト

<https://www.rizap.jp/lp/md-190329/>

＜ 本件に関するお問い合わせ ＞

RIZAP PR 事務局 担当:真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com

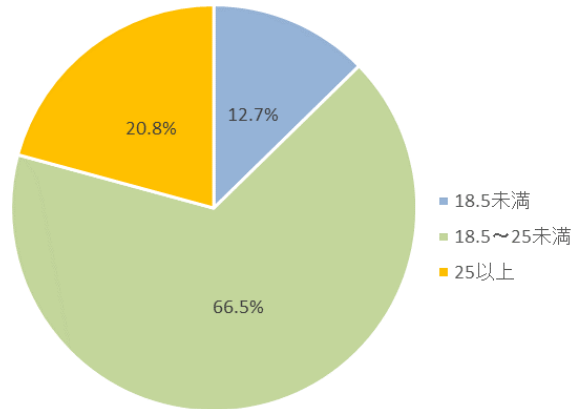
## 【BMI 値 全体比較】

47 都道府県の男女に対し、身長と体重を教えてもらい、BMI の値によって体型を分別。＜痩せ型(18.5 未満)＞、＜標準型(18.5 以上～25 未満)＞、＜肥満型(25 以上)＞に分け、円グラフ化。

全体では＜標準型(18.5 以上～25 未満)＞が 66.5%、＜痩せ型(18.5 未満)＞が 12.7%、＜肥満型(25 以上)＞が 20.8%。男女で比較すると＜痩せ型＞は男性が 6.7%で女性が 18.6%に対し、＜肥満型＞は男性が 29.0%で女性が 12.5%という結果だった。

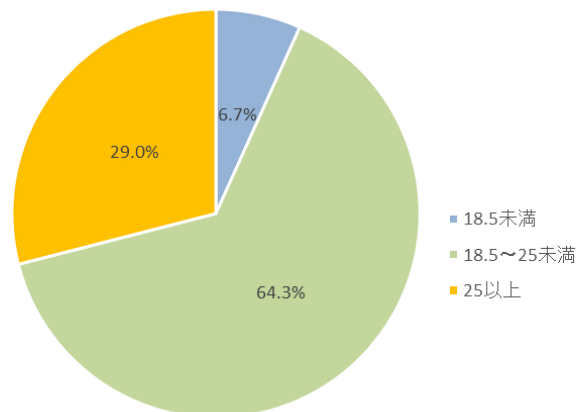
全体

<N=6,580>



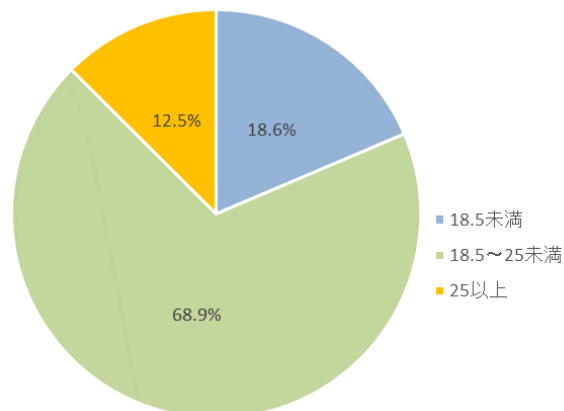
男性

<N=3,290>



女性

<N=3,290>



## 【BMI 値 都道府県比較】

47 都道府県の男女に対し、身長と体重を教えてもらい、BMI の値によって体型を分別。＜痩せ型(18.5 未満)＞、＜標準型(18.5 以上～25 未満)＞、＜肥満型(25 以上)＞に分け、都道府県別にその割合を算出し、比較表を作成。

### ＜総合部門＞＜N=6,580＞

県	18.5未満	18.5～25未満	25以上
北海道	12.9%	67.1%	20.0%
青森県	7.1%	56.4%	36.4%
岩手県	7.9%	68.6%	23.6%
宮城県	12.1%	62.9%	25.0%
秋田県	11.4%	62.9%	25.7%
山形県	12.1%	62.9%	25.0%
福島県	11.4%	67.1%	21.4%
茨城県	14.3%	69.3%	16.4%
栃木県	14.3%	67.9%	17.9%
群馬県	12.9%	60.7%	26.4%
埼玉県	14.3%	63.6%	22.1%
千葉県	5.7%	70.7%	23.6%
東京都	12.1%	72.9%	15.0%
神奈川県	15.0%	62.9%	22.1%
新潟県	15.0%	64.3%	20.7%
富山県	17.1%	64.3%	18.6%
石川県	11.4%	74.3%	14.3%
福井県	10.0%	72.1%	17.9%
山梨県	15.0%	67.1%	17.9%
長野県	13.6%	62.9%	23.6%
岐阜県	12.9%	70.7%	16.4%
静岡県	13.6%	67.9%	18.6%
愛知県	10.7%	69.3%	20.0%
三重県	13.6%	72.1%	14.3%
滋賀県	13.6%	70.7%	15.7%
京都府	12.9%	70.7%	16.4%
大阪府	10.0%	68.6%	21.4%
兵庫県	10.7%	74.3%	15.0%
奈良県	17.1%	68.6%	14.3%
和歌山県	9.3%	80.0%	10.7%
鳥取県	12.9%	67.9%	19.3%
島根県	9.3%	72.9%	17.9%
岡山県	19.3%	57.1%	23.6%
広島県	14.3%	67.9%	17.9%
山口県	13.6%	64.3%	22.1%
徳島県	12.1%	63.6%	24.3%
香川県	15.7%	63.6%	20.7%
愛媛県	12.9%	70.0%	17.1%
高知県	10.0%	62.9%	27.1%
福岡県	11.4%	66.4%	22.1%
佐賀県	14.3%	55.7%	30.0%
長崎県	12.1%	62.9%	25.0%
熊本県	15.0%	63.6%	21.4%
大分県	10.7%	67.1%	22.1%
宮崎県	14.3%	62.1%	23.6%
鹿児島県	15.7%	62.1%	22.1%
沖縄県	12.1%	65.0%	22.9%

### ＜男性部門＞＜N=3,290＞

県	18.5未満	18.5～25未満	25以上
北海道	5.7%	67.1%	27.1%
青森県	4.3%	50.0%	45.7%
岩手県	2.9%	70.0%	27.1%
宮城県	4.3%	60.0%	35.7%
秋田県	2.9%	57.1%	40.0%
山形県	4.3%	62.9%	32.9%
福島県	7.1%	61.4%	31.4%
茨城県	10.0%	62.9%	27.1%
栃木県	14.3%	67.1%	18.6%
群馬県	4.3%	57.1%	38.6%
埼玉県	8.6%	67.1%	24.3%
千葉県	2.9%	62.9%	34.3%
東京都	4.3%	75.7%	20.0%
神奈川県	10.0%	55.7%	34.3%
新潟県	0.0%	70.0%	30.0%
富山県	8.6%	64.3%	27.1%
石川県	2.9%	75.7%	21.4%
福井県	7.1%	71.4%	21.4%
山梨県	10.0%	62.9%	27.1%
長野県	2.9%	61.4%	35.7%
岐阜県	8.6%	65.7%	25.7%
静岡県	2.9%	71.4%	25.7%
愛知県	4.3%	72.9%	22.9%
三重県	8.6%	67.1%	24.3%
滋賀県	10.0%	67.1%	22.9%
京都府	8.6%	64.3%	27.1%
大阪府	7.1%	61.4%	31.4%
兵庫県	7.1%	68.6%	24.3%
奈良県	10.0%	68.6%	21.4%
和歌山県	5.7%	81.4%	12.9%
鳥取県	4.3%	70.0%	25.7%
島根県	5.7%	68.6%	25.7%
岡山県	14.3%	57.1%	28.6%
広島県	2.9%	74.3%	22.9%
山口県	10.0%	58.6%	31.4%
徳島県	1.4%	57.1%	41.4%
香川県	10.0%	61.4%	28.6%
愛媛県	8.6%	70.0%	21.4%
高知県	4.3%	52.9%	42.9%
福岡県	7.1%	58.6%	34.3%
佐賀県	7.1%	50.0%	42.9%
長崎県	7.1%	62.9%	30.0%
熊本県	10.0%	58.6%	31.4%
大分県	10.0%	62.9%	27.1%
宮崎県	10.0%	61.4%	28.6%
鹿児島県	5.7%	62.9%	31.4%
沖縄県	8.6%	61.4%	30.0%

### ＜女性部門＞＜N=3,290＞

県	18.5未満	18.5～25未満	25以上
北海道	20.0%	67.1%	12.9%
青森県	10.0%	62.9%	27.1%
岩手県	12.9%	67.1%	20.0%
宮城県	20.0%	65.7%	14.3%
秋田県	20.0%	68.6%	11.4%
山形県	20.0%	62.9%	17.1%
福島県	15.7%	72.9%	11.4%
茨城県	18.6%	75.7%	5.7%
栃木県	14.3%	68.6%	17.1%
群馬県	21.4%	64.3%	14.3%
埼玉県	20.0%	60.0%	20.0%
千葉県	8.6%	78.6%	12.9%
東京都	20.0%	70.0%	10.0%
神奈川県	20.0%	70.0%	10.0%
新潟県	30.0%	58.6%	11.4%
富山県	25.7%	64.3%	10.0%
石川県	20.0%	72.9%	7.1%
福井県	12.9%	72.9%	14.3%
山梨県	20.0%	71.4%	8.6%
長野県	24.3%	64.3%	11.4%
岐阜県	17.1%	75.7%	7.1%
静岡県	24.3%	64.3%	11.4%
愛知県	17.1%	65.7%	17.1%
三重県	18.6%	77.1%	4.3%
滋賀県	17.1%	74.3%	8.6%
京都府	17.1%	77.1%	5.7%
大阪府	12.9%	75.7%	11.4%
兵庫県	14.3%	80.0%	5.7%
奈良県	24.3%	68.6%	7.1%
和歌山県	12.9%	78.6%	8.6%
鳥取県	21.4%	65.7%	12.9%
島根県	12.9%	77.1%	10.0%
岡山県	24.3%	57.1%	18.6%
広島県	25.7%	61.4%	12.9%
山口県	17.1%	70.0%	12.9%
徳島県	22.9%	70.0%	7.1%
香川県	21.4%	65.7%	12.9%
愛媛県	17.1%	70.0%	12.9%
高知県	15.7%	72.9%	11.4%
福岡県	15.7%	74.3%	10.0%
佐賀県	21.4%	61.4%	17.1%
長崎県	17.1%	62.9%	20.0%
熊本県	20.0%	68.6%	11.4%
大分県	11.4%	71.4%	17.1%
宮崎県	18.6%	62.9%	18.6%
鹿児島県	25.7%	61.4%	12.9%
沖縄県	15.7%	68.6%	15.7%

## ■PICK UP① 【和歌山県】

### 和歌山県民は、痩せ過ぎず太り過ぎずの標準体型

和歌山県民は総合的に＜痩せ型＞＜肥満型＞が少なく、＜標準型＞が多い。また、「ダイエットをしたことがありますか」と尋ねたところ「ダイエットをしたかったことはなく、したこともない」という回答が 47 都道府県の中で最も多く、「ダイエットをしたことがない理由」を尋ねると、「体型に自信があるから」「自己管理ができているから(食事・運動)」という回答が多い。さらに、ダイエット経験者に「ダイエットをしようと思ったきっかけ」を尋ねると、「ベスト体重より太ったから」という回答が全体より多かったことから、体型維持に対する意識の高さが伺える。

#### 《総合部門》

＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 43 位・・・9.3%  
 ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 1 位・・・80.0%  
 ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 47 位・・・10.7%

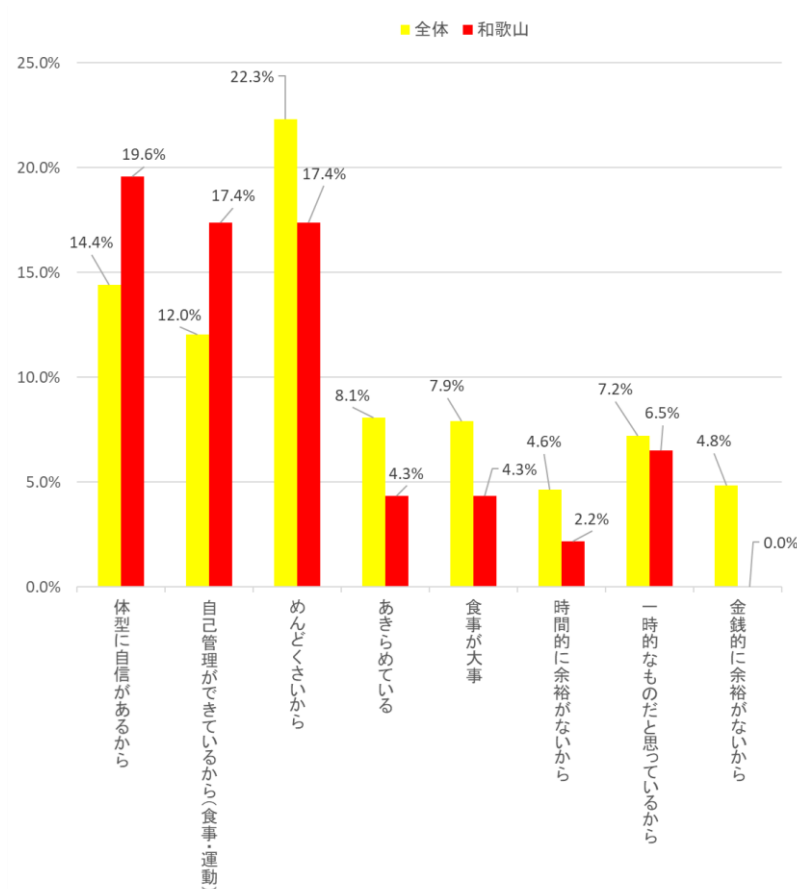
#### 《男性部門》

＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 27 位・・・5.7%  
 ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 1 位・・・81.4%  
 ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 47 位・・・12.9%

#### 《女性部門》

＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 40 位・・・12.9%  
 ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 2 位・・・78.6%  
 ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 37 位・・・8.6%

Q. あなたがダイエットをしたことがない理由をお答えください。(MA、N=46)



**岡山県民は痩せ型が多いが、偏りがある？**

岡山県民は、BMI 値が 18.5 未満の＜痩せ型＞の割合がそれぞれの部門で上位だった。また、総合部門・男性部門・女性部門においては、＜標準型＞の割合が下位で、また、女性部門においては＜肥満型＞に当てはまる割合が上位であることから、全体的に痩せている人が多いものの、平均的な数値の人が少なく偏りがある。

また、岡山県民に「ダイエットをしたことがありますか」と尋ねたところ特徴的な結果は得られなかったが、「ダイエットをしたことがない理由」を尋ねると、「めんどくさいから」「あきらめている」という回答が全体に比べて高く、「体型に自信があるから」「自己管理ができているから(食事・運動)」という回答が全体に比べて低かったことから、ダイエットに対する意識の偏りが体型にも現れていると予想できる。

《総合部門》

- ＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 1 位・・・19.3%
- ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 45 位・・・57.1%
- ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 10 位・・・23.6%

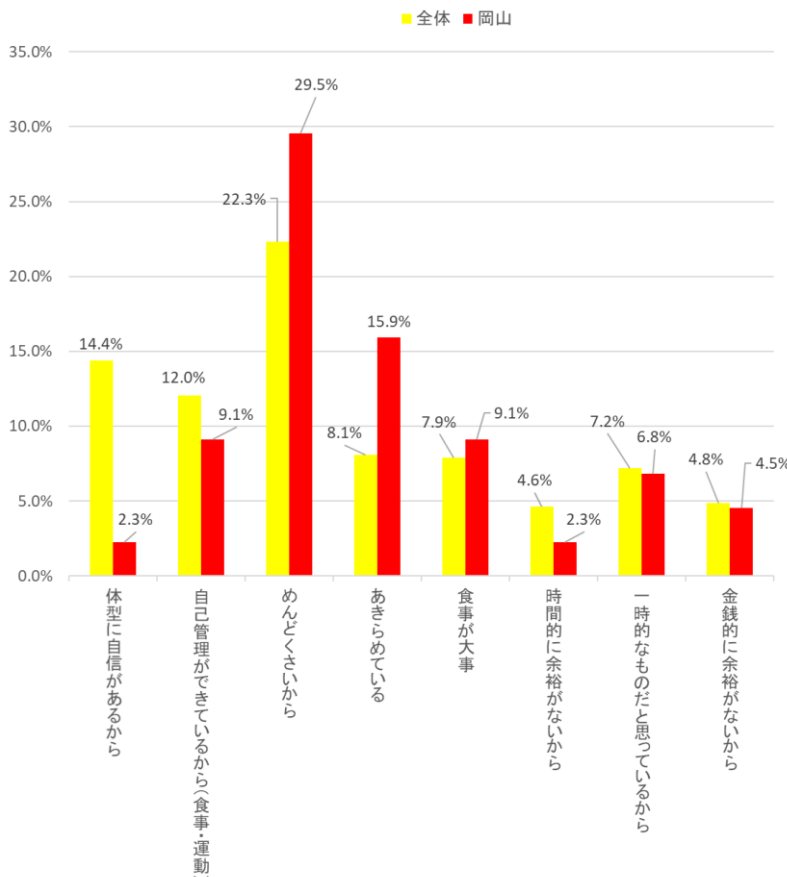
《男性部門》

- ＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 1 位・・・14.3%
- ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 40 位・・・57.1%
- ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 21 位・・・28.6%

《女性部門》

- ＜痩せ型＞ BMI 値 18.5 未満 第 5 位・・・24.3%
- ＜標準型＞ BMI 値 18.5～25 未満 第 47 位・・・57.1%
- ＜肥満型＞ BMI 値 25 以上 第 5 位・・・18.6%

Q. あなたがダイエットをしたことがない理由をお答えください。(MA、N=44)



## ■PICK UP③【青森県】

### 青森県民は肥満が多い！？

青森県民は、BMI値が25以上の＜肥満型＞の割合が、総合部門・男性部門・女性部門共に第一位であった。また、＜痩せ型＞＜標準型＞の割合が全体的に低く、肥満体型の人が多い傾向にある。

また、「ダイエットをしたことがありますか」と尋ねたところ、「今はしていないが、過去にしたことがある(直近する予定はない)」という回答が、47都道府県の中で最も高いものの、「ダイエットをしようと思ったきっかけ」を尋ねると、「同性の友人に指摘されて」「異性の友人や恋人、夫に指摘されて」という理由が全体に比べて比較的多く、「健康のため(自発的に)」「ベスト体重より太ったから」という理由が少ないことから、自らの意思でダイエットを始めるよりも、周りから指摘されるまで体型を意識しない傾向があると予想できる。

#### 《総合部門》

＜痩せ型＞ BMI値 18.5未満 第46位…7.1%  
 ＜標準型＞ BMI値 18.5～25未満 第46位…56.4%  
 ＜肥満型＞ BMI値 25以上 第1位…36.4%

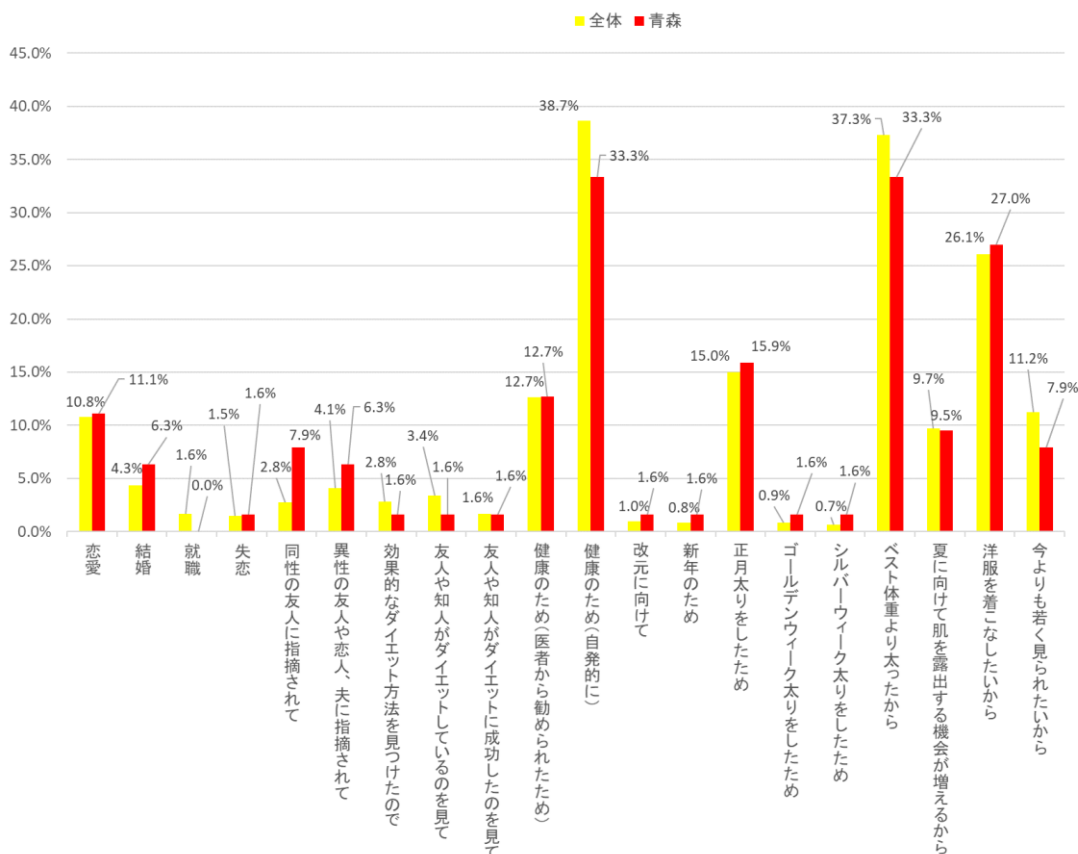
#### 《男性部門》

＜痩せ型＞ BMI値 18.5未満 第31位…4.3%  
 ＜標準型＞ BMI値 18.5～25未満 第46位…50.0%  
 ＜肥満型＞ BMI値 25以上 第1位…45.7%

#### 《女性部門》

＜痩せ型＞ BMI値 18.5未満 第46位…10.0%  
 ＜標準型＞ BMI値 18.5～25未満 第38位…62.9%  
 ＜肥満型＞ BMI値 25以上 第1位…27.1%

Q. あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。  
 ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。(MA、N=63)



## 【PICK UP①～③の県民性について】

### 「心理学×統計学」で県民性を分析するカウンセラー 木原 誠太郎氏の見解

#### ■PICK UP①【和歌山県】和歌山県民は、痩せ過ぎず太り過ぎずの標準体型県

和歌山県の特徴的な県民性は、「人が話している途中でも自分の意見は言う」など、「個」を持っている性格の方が多くなると言えます。※ディグラム・ラボ調べ

自分の価値観をしっかり持っているため、周囲に流される事なく、自然体で自己管理ができていると考えられます。その結果、極端に肥満型にも痩せ型にもならず標準体型の比率が高くなるのではないかと推察されます。

ダイエットをした事がない理由を分析してみても、「体型に自信がある」「自己管理ができている」が全国平均よりも高く、「めんどくさいから」「あきらめている」などの項目が全国平均よりも低いのも頷けます。

#### ■PICK UP②【岡山県】岡山県民は痩せ型が多いが、偏りがある？

岡山県の特徴的な県民性として、「自分の見た目に自信がない」「自分の体臭が気になる」のような、周囲の事を気にしてしまう、少し自分に自信がない性格の方が多くなる傾向にあります。※ディグラム・ラボ調べ

自分に自信が持てないので、無意識のうちに節制的なダイエットをするので、痩せ型の方が多くなっている可能性があると考えられます。ただし、他方で自分に自信が持てずにストレスが爆発してしまった結果、暴飲暴食に走ってしまう方もいるので、女性の方の肥満型の比率が同時に高くなっているのかもしれませんが。

また、ダイエットがした事がない理由を分析してみても、「体型に自信がある」が全国平均と極めて低い数字が出ているのは上記の傾向からだと考えられます。

#### ■PICK UP③【青森県】青森県民は肥満型が多い！？

青森県の特徴的な県民性として、「お酒をよく飲む方だ」「人の話をよく聞く方だ」のように、人付き合いが好きで、色々なものを受け止める方が多いと考えられます。※ディグラム・ラボ調べ

お酒などの人付き合いの場面が多い人が、肥満型になってしまうのは自明の理だと思います。青森県の人の場合それにプラスして人と話をすることが好きという点もそれに拍車を掛けていると考えられます。

また、ダイエットがした事がない理由を分析してみても、「同性の友達に指摘されて」が全国平均よりも高いのは、人と話をするのが好きであることの表れだと考えられます。

#### 木原 誠太郎氏 プロフィール



「ディグラム・ラボ」所長

電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013年にディグラム・ラボ株式会社を設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めている。診断実績は2600万診断を超える。(※2018年10月現在)

出演番組:「オイコノミア」(NHK)、「有吉ゼミ」(日本テレビ)

「性格ミエル研究所」(フジテレビ) など

著書:「47都道府県ランキング発表！ケンミンまるごと大調査」(2013年) など

※本リリースに記載されている内容が、必ずしもすべて正しくすべての方に当てはまるわけではありません。ご了承ください。

## ■会社概要

RIZAP 株式会社

<http://www.rizap.jp/>



「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”という想いを込めています。

現在、134 店舗(国内 127、海外 7)を運営。(2019年7月末現在)

累計会員数は 13 万人を超えています。(2019年3月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2018年9月30日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP PR 事務局 担当:真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com