

## 2000-2014年国民身体形态变化趋势

### 一、调研情况概述：

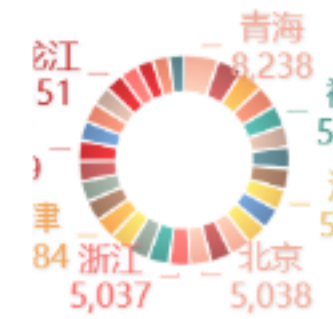
- 1、国民体质监测是国家为系统掌握我国3-69岁居民体质状况，采用PPS抽样方式，在全国除香港、澳门、台湾省以外的31个省（区、市）抽取样本，每五年开展一次的工作。
- 2、此项工作从2000年开始，目前已经开展了五次，其中2014年开始由原来的每逢5/0开展调整为逢4/9，以5年为一个周期进行监测。
- 3、目前最新数据为2014年国民体质监测数据，2014年监测有效样本量154,999例。
- 4、各省份调研样本量根据各省（区、市）略有差异，样本量跨度为3609（西藏）例到8238（青海）例，平均每个省份样本量为5000例。

2014年国民体质监测各省（区、市）抽样点



有效样本量  
**154,999**

各省（区、市）样本量



### 二、2000-2014年成年人（20-59岁）身高体重变化趋势

- 1、四年间我国成年人平均身高总体呈现逐步上升趋势，男性由2000年168.29cm上升至169.61cm，平均身高上升1.32cm，平均体重由66.21kg上升70.16kg，平均体重增加3.95kg。女性由2000年157.46cm上升至158.21cm，平均身高上升0.75cm，平均体重由61.54kg上升63.96kg，平均体重增加2.42kg。总体上女性在身高体重上较男性增长速度比较缓慢。
- 2、根据各省份抽样数据显示，天津人平均身高167.5cm，体重68.4kg，为各省份数据翘楚。其中贵州人平均身高为160.2cm，体重60.5kg，是数据上显示短小精悍的体型。
- 3、根据历年数据发现，我国国民身高低于平均水平线的省份有：贵州、云南、湖南、广西、重庆、江西、广东，这些省份多地处秦岭淮河以南的南方地区，尤其是西南地区，表现尤为突出，与同侧中部经济发展情况有一定联系。
- 4、需要关注数据有体重近年来增长趋势明显，有67%省份体重大于平均水平线，有明显体重大加大趋势。

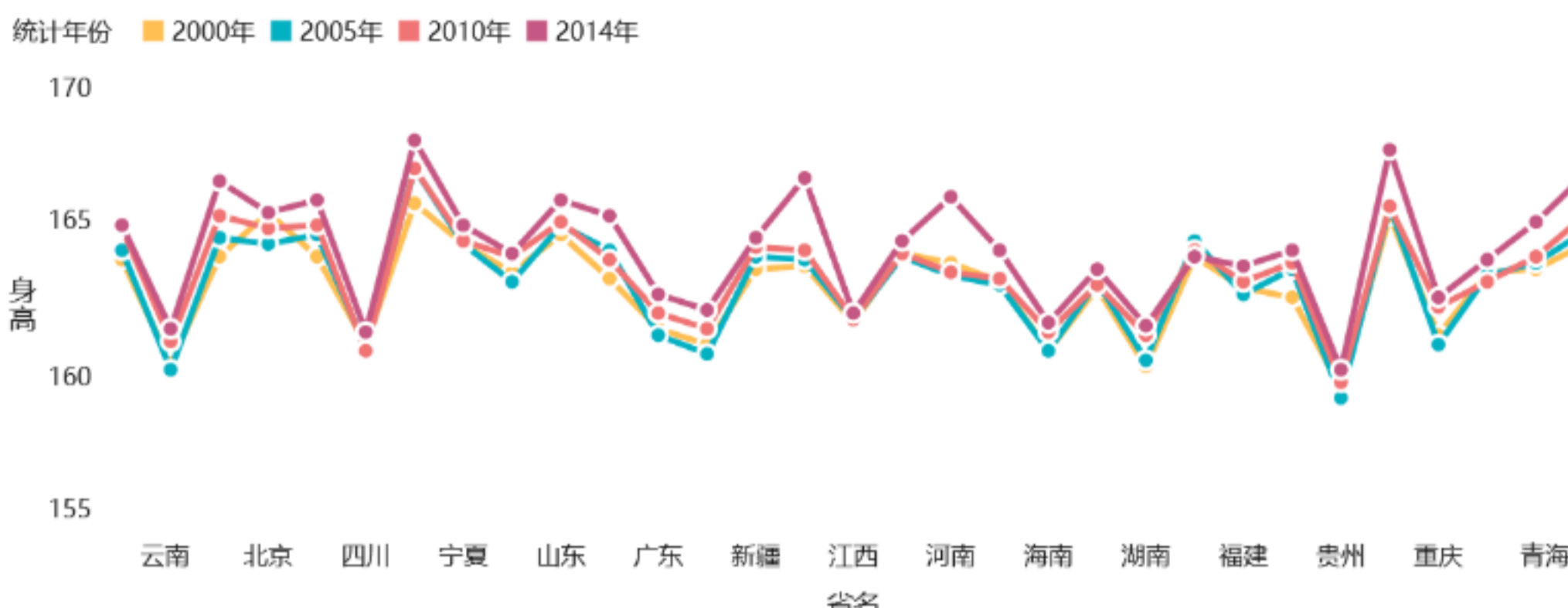
成年男性身高均值



成年男性体重均值



各省（区、市）历年监测身高均值



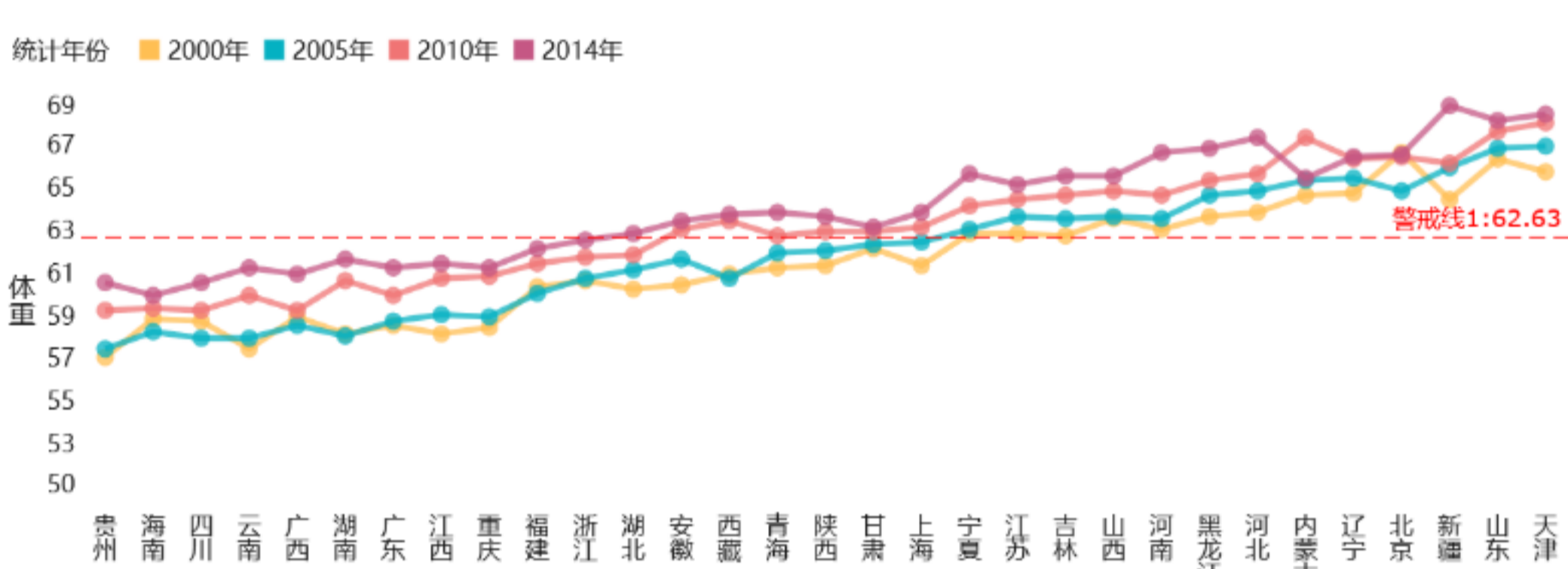
成年女性平均身高



成年女性平均体重



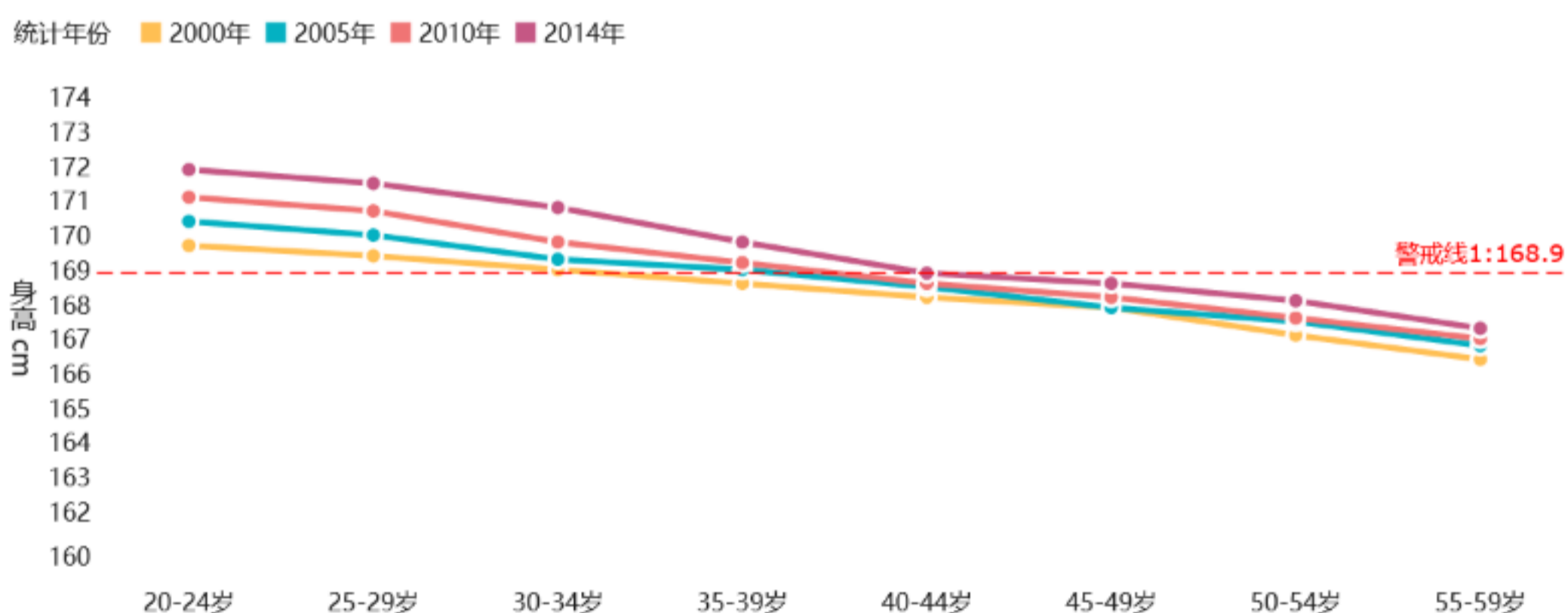
2000-2014年国民平均体重变化趋势



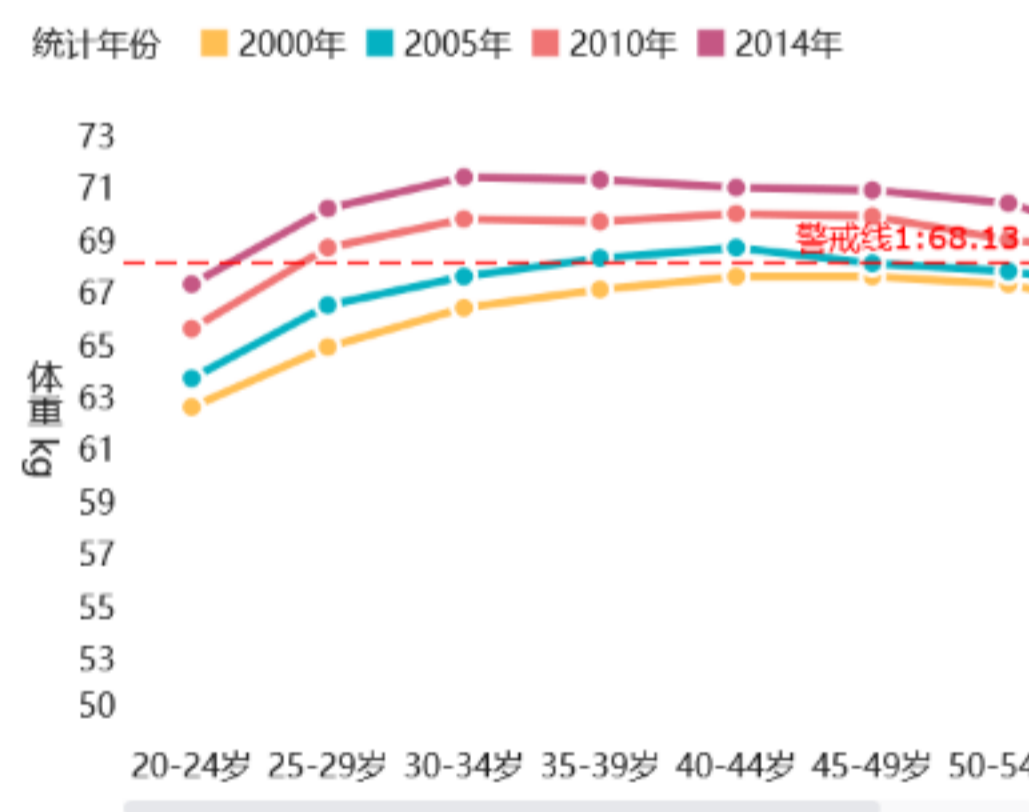
### 三、不同年龄组的身高、体重变化情况

- 1、从历年数据来看，男性身体高峰期值出现在20-29岁，随着年龄增长，从40-44岁开始身高低于全年龄段均值且出现增龄性下降趋势；女性与男性变化趋势基本一致。
- 2、历年数据显示，男性在25岁之后，体重出现超全年龄段平均体重趋势，并在30-34岁达到体重峰值，之后为平稳增长，其中2010年、2014年的统计数据最为明显，这个现象进一步印证男性中年发福的说法。
- 3、女性体重在35岁之前达到峰值，且2014年比之前历年监测数据年龄组数据有所提升，说明女性体重超重或肥胖存在低龄化趋势。
- 4、男性体重增长速度大于同年龄组女性，但注意的是，随着年龄变化，身高略有下降，但体重一直保持稳定；所以体重增加是来我们的肥胖、超重等形态问题的根源。

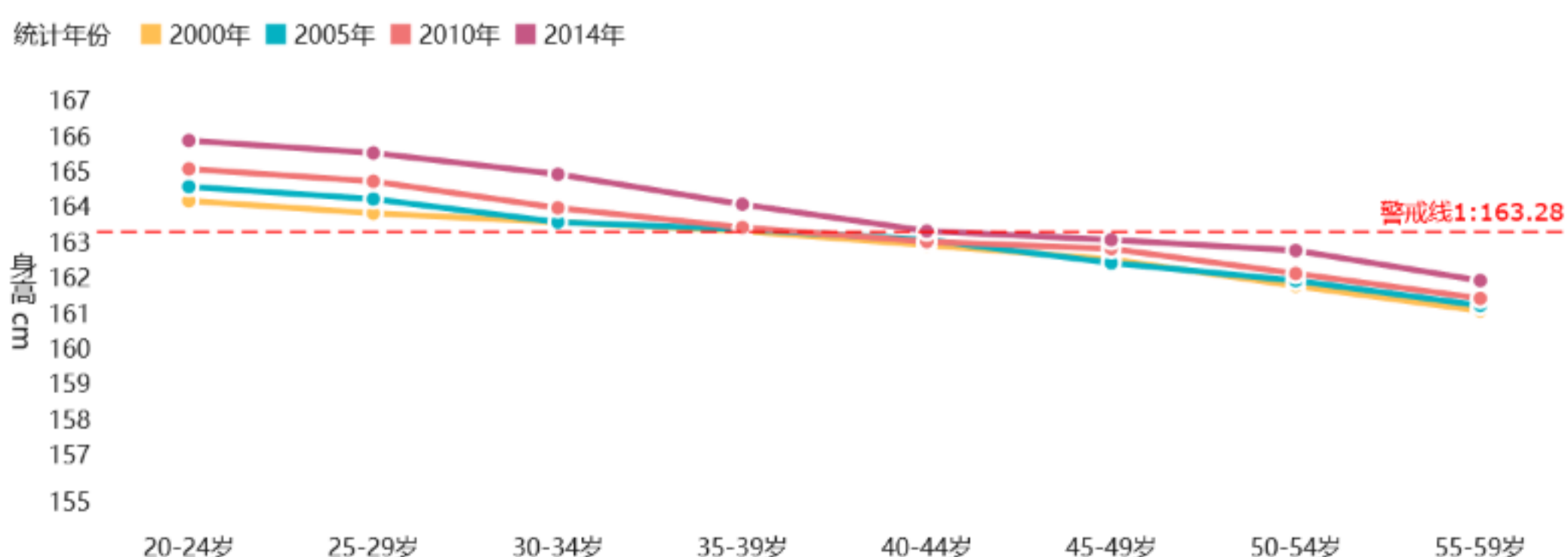
不同年龄组男性身高均值



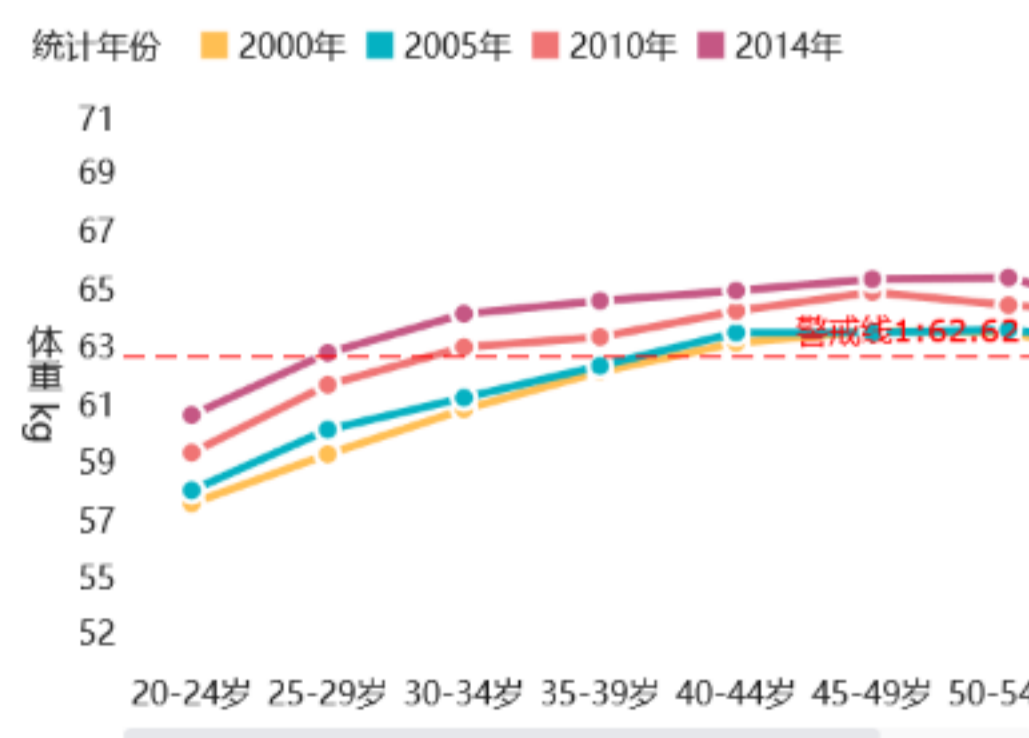
不同年龄组男性体重均值



不同年龄组女性身高均值



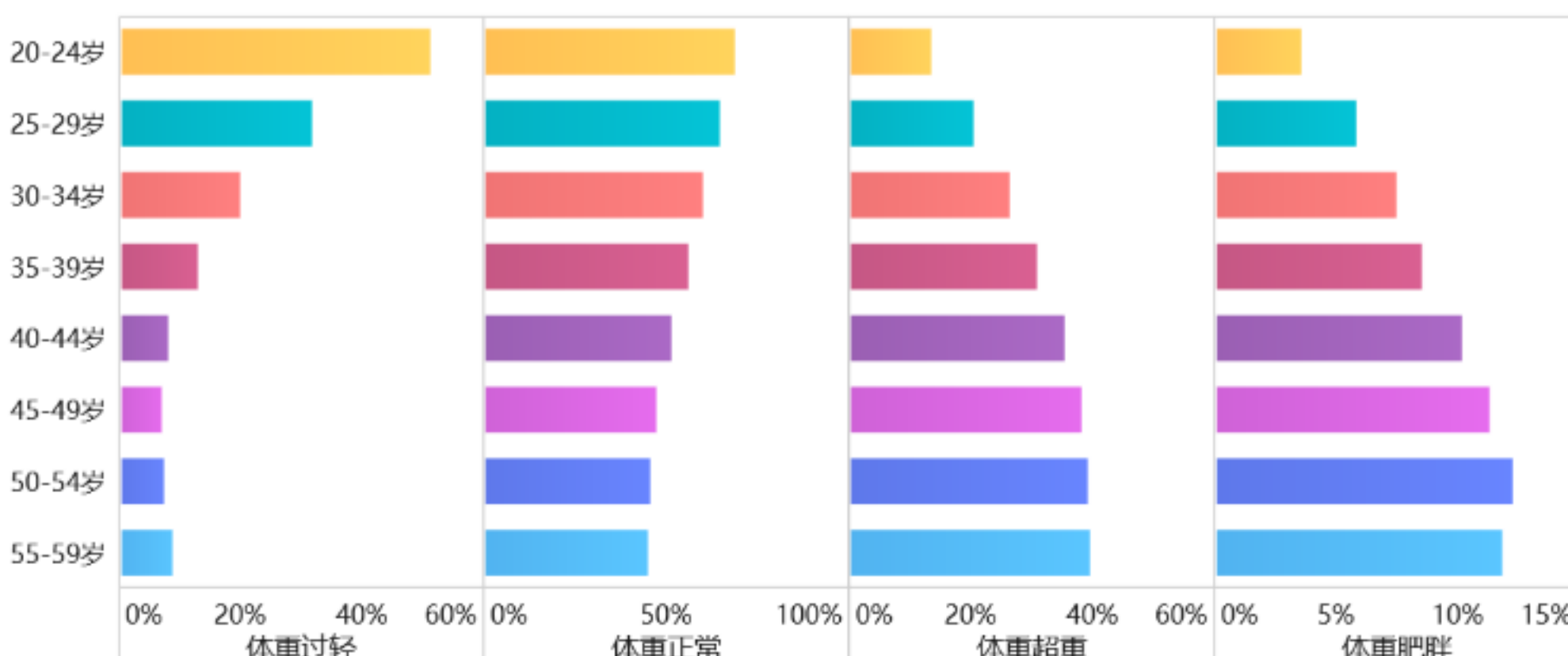
不同年龄组女性体重均值



### 四、2014年我国的肥胖率和达标率

- 1、BMI是国际上通用的一个衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，我国BMI标准的正常范围为18.5-23.9。
- 2、对不同年龄组BMI分析发现，在40岁之后体重超重和体重肥胖现象明显。
- 3、对不同年龄组体质达标率分析发现，20-39岁青年人体质不达标率大于40岁之前的中年人，随着分工劳作模式变化，青年人的体质情况令人堪忧，需要重点关注青年人的身心健康。

2014年各年龄组人群体质肥胖情况



2014年不同年龄组成年人人体质达标率

