



2026年2月4日

特定保健指導を受けたことがある人 vs 受けたことがない人 メタボ・肥満に対する意識の違いを調査！

大正製薬は2025年3月に保健師や管理栄養士等を対象に実施した「特定保健指導制度の実態調査」の結果を報告しました。この調査では、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)・肥満者に対する指導に課題を抱えている現状や対象者本人が問題と捉えていない実情が明らかになりました。(参考:[【実態調査】メタボ・肥満に対する特定保健指導](#))

そこで、今回は特定保健指導の対象となった方に調査を実施し、特定保健指導を受けた方と受けなかった方のメタボ・肥満に対する意識を比較してみました。

※特定保健指導とは…生活習慣病予防のために行われる 40~70 歳が対象のメタボに着目した健診(特定健診)の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して行われる指導のこと

特定保健指導に行かない理由は、「面倒だから」「危機感がないから」

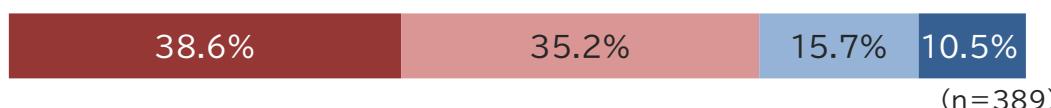
特定保健指導の対象者となった方に特定保健指導を受けたことがあるかを調査したところ、受けたことがある方は 77.4%、受けたことがない方は 22.6%で、約 4 人に 1 人が特定保健指導の対象者となったにもかかわらず受けたことがないと回答しました。(調査①)受けなかった理由としては、「かかりつけ医がいるから」の他に、「面倒だから」「危機感を感じていないから」といった回答が多くあげられました。

受けたことがある方と受けたことがない方の健康への意識の違いは？

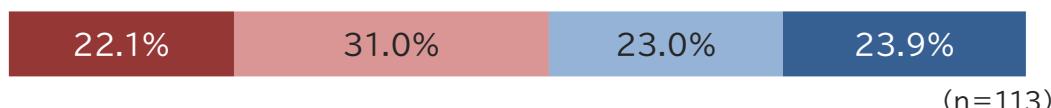
メタボ・肥満について、特定保健指導を受けたことがある方は「改善したい」と考えている方が多いのに対して、受けたことがない方は「気にしていない」と回答する方が多い傾向がみられました。

メタボや肥満への意識

受けたことがある方



受けたことがない方



■今すぐに改善したい

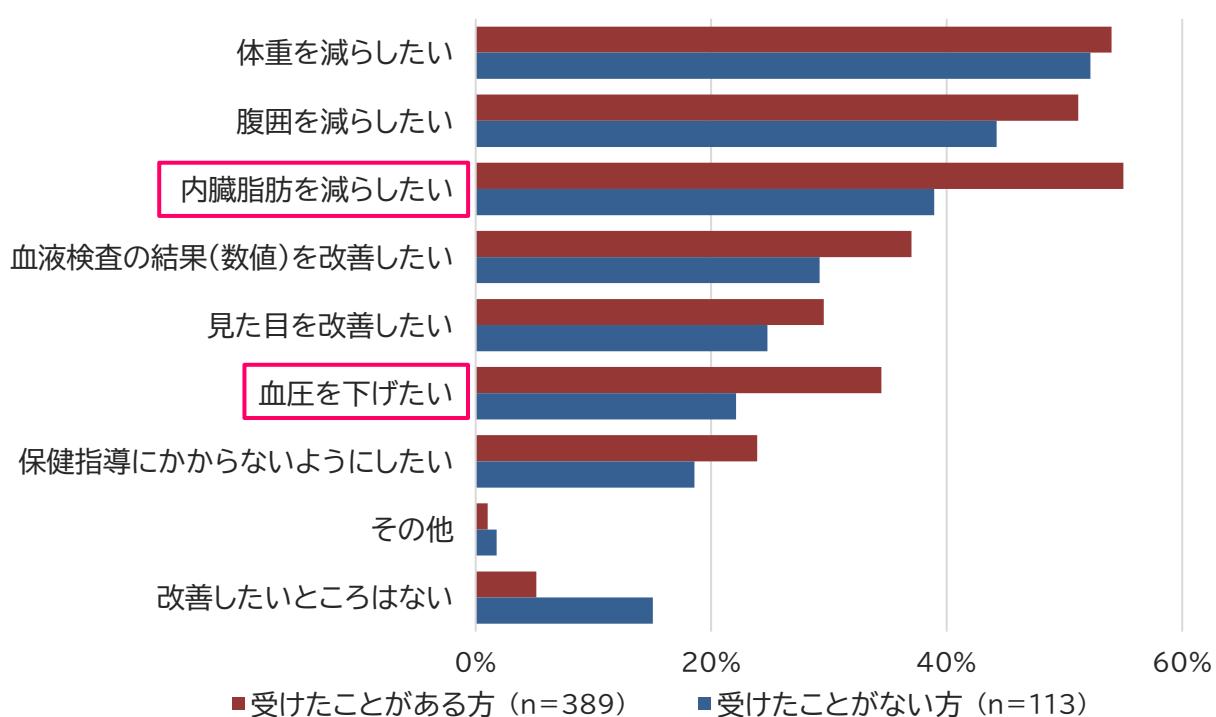
■今すぐではないが、改善したい

■現状気にしていないが、予防したい

■気にしていない

また、自身の健康で改善したい点について調査したところ、「体重」と回答した方は特定保健指導を受けたことがある方、受けたことがない方のいずれでも過半数を超えており、特定保健指導の経験にかかわらず「体重」への関心が高いことがわかりました。一方で、両者を比較すると、受けたことがある方では「内臓脂肪」や「血圧」と回答した方も多く、特に「内臓脂肪」は最も多く挙げられていました。このことから、特定保健指導の経験によって重視する指標に差があることが明らかになりました。

自身の健康で改善したい点



さらに、メタボ・肥満のイメージについて尋ねたところ、「近い将来には健康上影響はない」と考えている方の割合は、特定保健指導を受けたことがある方で 6.2% であったのに対して、受けたことがない方では 19.5% であり、メタボ・肥満に対する意識に差があることが分かりました。(調査②)

「内臓脂肪」と健康の関係は？

日本人の死因の上位には、がんに次いで心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病が挙げられます。生活習慣病とは、食事や運動等の生活習慣の乱れが発症・進行に関わる疾患の総称です。

内臓脂肪は生活習慣の乱れにより蓄積します。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、高血糖・高血圧・脂質異常が起こりやすくなり、内臓脂肪の過剰蓄積に加えて、これらのうち 2 つ以上が当てはまると「メタボ」と診断されます。また、「メタボ」の状態が継続すると、動脈硬化が進行し、最終的には狭心症や心筋梗塞、脳卒中といった命に関わるような重大な疾患につながるリスクが高まります。このように、内臓脂肪の蓄積から連鎖的に病気が発症する様子はドミノ倒しに似ていることから、「メタボリックドミノ」とも呼ばれています。

このため、内臓脂肪を減少させることは、高血糖・高血圧・脂質異常を改善することにつながり、さらには動脈硬化により発症する疾患の予防にも効果的であると考えられています。以上のことから、健康を考えるうえでは「内臓脂肪」は非常に重要な指標となります。

まとめ

ご自身の健康を守るためにには、まず自身の健康状態を把握し、正しい知識をつけることが大切です。最近では、オンラインでの特定保健指導も実施されており、現地での面談が難しい方でも気軽に受けすることができます。また、オンライン相談やセルフチェックツール等の手軽に自身の健康と向き合う方法も増えていますので、自身の健康を見つめ直す機会を作ってみてはいかがでしょうか。

大正製薬はこれからもメタボ・肥満や内臓脂肪に関する情報発信を通じて、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。

【調査に関する概要】

調査実施会社:大正製薬株式会社

調査方法:インターネット調査(Fastask を利用)

調査日:①2025年1月28日~1月30日 ②2025年6月23日~6月30日

有効回答数:①40歳以上の男女 576人 ②40歳以上の男女 502人

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp