



**肥満と  
肥満症の  
ただしい  
ミカタ研修**

**#みえてるようでみえない多様性**

**～肥満症を正しく知り、健康な社会をつくる～**

# 研修のアジェンダ (約110分)

LAP	計時間	内容
5分	5分	はじめに (本日の目的、ゴールの紹介など)
25分	30分	グループワーク① 自己紹介→「みえない偏見カード」でアイスブレイク (ルール説明5分、自己紹介5分、ワーク15分)
35分	65分	グループワーク② 「みえない要因すごろく」をやってみよう (ルール説明5分、ワーク30分)
30分	95分	疾患解説「肥満症について知る・学ぶ」
10分	105分	参加者による感想発表
5分	110分	進行役による講評
計	110分	

楽しく!

正しく!

1

はじめに

# なぜ今、「肥満症」なのか？

---

「肥満症」は健康経営に取り組む企業・組織にとって放置できない

「みえない健康課題」の一つ



#みえてるようでみえない多様性

# 「肥満と肥満症のただしミカタ研修」プログラムの背景

誰にとっても「体重管理」は身近な課題。  
そして「肥満」は誰もが耳にしたことのある言葉。

日本では、BMI（体格指数）25以上の状態＝「肥満」と定義されています。  
しかし、それをどのくらいの人がかきちんと知っているでしょうか。

肥満と関連する健康障害がある状態は「肥満症」という慢性疾患に当てはまり、保険診療の対象です。  
そこまで知っている人は、さらに一握りではないでしょうか。

「肥満」はさまざまな健康障害と密接に関連しており、それらの疾患の上流に位置します。  
つまり、肥満によって他の健康障害を引き起こしたり、既に患っている病気を悪化させたりします。

また、肥満や肥満症は、身体的・心理的・社会的などの要因が複雑に関係しています。  
にもかかわらず、生活習慣のみがフォーカスされ、「自己管理の問題」として軽視されがち。  
「ダイエット」が身近な言葉であり、成功体験のある人たちが少なくないこともその要因の一つかもしれません。  
「肥満症」にいたっては、病気として認知されていなかったり、治療選択肢が少なかったりした背景もあります。

結果として、肥満や肥満症に対する偏見や差別、いわゆる「オベシティ・スティグマ」が社会課題として存在しているのです。

そこで・・・

# 「肥満と肥満症のただしいミカタ研修」プログラムの目的

「肥満と肥満症のただしいミカタ研修」は、社員が生き生きと活躍する健康的な職場を創造するために、さまざまな病気を引き起こす「肥満」や「肥満症」について、当事者も周囲の人と一緒に、正しく、楽しく理解し、理解の輪を広げていくことを目指すプログラムです。

肥満症は単なる自己管理不足？

肥満や肥満症について皆で正しく知り、当事者に理解のある、偏見や誤解のない誰もが働きやすい健康な職場環境をつくる！

肥満や肥満症に対するスティグマ（偏見）って？

2

グループワーク①  
みえない偏見カードで  
ゲームをやってみよう！



# グループワーク①②のルール

---

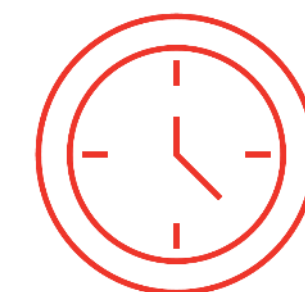
1. 正解、不正解はありません。
2. 他の参加者の意見を受け入れ、それをさらにディスカッションで膨らませていくことで、理解を深め合います。
3. 自然とそれぞれが持つ考えや価値観を話す場面になることがありますが、話したくないことは無理に話す必要はありません。
4. 楽しんで参加しましょう！（すごろくは真剣勝負！）

# まずは、自己紹介タイム!

---

1) グループ内で各々、自己紹介をしてください。

- お名前、ご所属、最近気になること・楽しみ



**1** 分/人

2) 各グループ1名、代表者を決めてください。

- 最後に本日の感想を発表いただきます。

# 「みえない偏見カード」ゲームの目的

## ゲーム 開発背景

- ✓ 肥満や肥満症は、**個人の生活習慣のみならず、遺伝や環境、身体的・心理的要因、社会的要因などが複合的に組み合わさっており、自分の努力だけでは解決が難しいと**言われています<sup>1</sup>。
- ✓ それにもかかわらず、「**肥満は自己管理の問題**」という誤解や偏見、差別（オベシティ・スティグマ）が社会課題として存在し、本人の努力や生活習慣のみがフォーカスされがちです。

## ①みえない 偏見カード の目的

日常に隠れる「**肥満は自己管理の問題**」という  
**肥満や肥満症の要因に対する無意識の偏見に気づくこと!**

## ②みえない 要因すごろく の目的

肥満や肥満症には「**本人だけでは解決できない複合的な要因**」が  
**あると知ること!**

# 「みえない偏見カード」の種類

## 偏見に気づく

### 偏見カード 全11種類

#### 映画

映画のキャラクターやストーリーに  
肥満や肥満症に関する偏見が  
隠れていないだろうか？

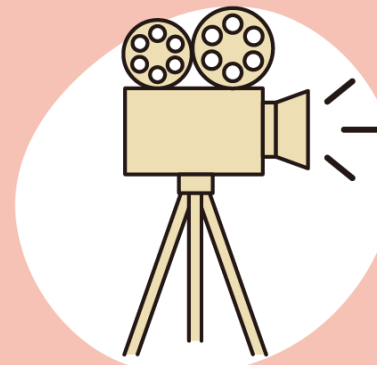
たとえば

肥満の人はだらしない  
という偏見

太ったキャラクターが登場すると、  
怒り者でだらしない役柄のように  
感じてしまう。

偏見カード

#### 映画



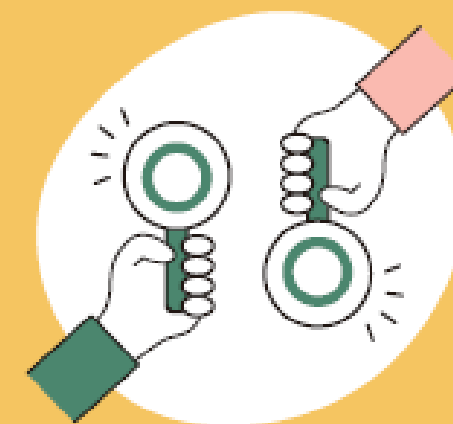
肥満と  
肥満症の  
ただし  
ミカク研

日常シーンに隠れる  
肥満に対する偏見の例が  
書かれたカード

## エリアカード

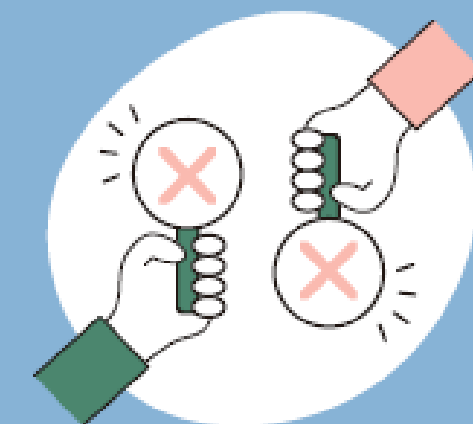
### 共感する・しないカード 全2種類

共感する



共感する

共感しない



共感しない

「共感する」「共感しない」を  
分ける置き場所を示すカード

# ゲームの準備

- ① 下記の図のように、「共感する・しないカード」をセットしてください。
- ② 「偏見カード」のイラストが書いてある面（ウラ面）を上にしてプレイヤー全員が見える位置に、カードが重ならないようにすべて並べます。この時、カードのオモテ面は見ないように気をつけましょう。



# ゲームの進め方

## ステップ1.じゃんけんで勝った人からスタート

- ・スタートプレイヤーから時計回りに偏見カードを引いていきます。
- ※4人グループでプレイする場合、1人の順番（ステップ2～3）は1～2分を目安に進めましょう。

## ステップ2.自分の順番が来たら、場に置かれた好きな偏見カードを1枚選ぶ

## ステップ3.選んだ偏見カードの偏見例に「共感するorしない」を共有する

- ・選んだ「偏見カード」のオモテ面の内容を読み上げ、「共感するorしない」とその理由を共有します。
  - ・共有し終えたら、カードを「共感するorしない」の該当するカード置き場に置きます。
- ※時間が許す範囲で、他の人の意見も聞いてみましょう。

## ステップ4.次の人に交代

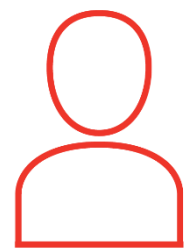
- ・左隣の人に順番が移ります。以降、ステップ2～3（1人1～2分目安）を繰り返します。

# 補足：「偏見カード」の置き方

## ステップ3. 「共感する」か「共感しない」かを伝える

- ・ 選んだ「偏見カード」のオモテ面に書かれている内容を読み上げます。
- ・ その偏見例に「共感する」か「共感しない」と、その理由を他の参加者に伝えます。
- ・ 共有を終えたら、「偏見カード」を「共感する」または「共感しない」カードのところに置きます。

私は「共感する」  
確かにそういう偏見を  
無意識のうちに  
持ってしまっているかも。



「共感する」  
エリアに置く



私は「共感しない」  
この偏見例はあまりピンと  
こない。(or わかるような  
わからないような…)



「共感しない」  
エリアに置く

# ゲームの進め方

## ステップ5. ゲーム終了

- ・場のすべてのカードがなくなるか、終了時間になったらゲームは終了です。

「共感する」エリアに多くの「偏見カード」が集まるほど、日頃から『肥満は自己管理の問題』だと思い込んでいたことに気づけるきっかけになります。

- \*偏見カードはすべて使い切らなくてもOKです。時間内でできるだけ多く話し合ひましょう。
- \*終了後に時間が残っていれば、印象に残ったカードや気づいたことを共有してみましょう。

「〇〇」のシーンの偏見はあるあるかも。  
この前もSNSで「〇〇」という投稿が流れてきて、「△△」と思ったんですよ。それも一種の偏見かも。



「●●」のシーンの偏見はわかるようなわからないような・・・  
私だったら「▲▲」と思うかもしれない。人によって捉え方が分かれそう。

# グループワーク①「みえない偏見カード」スタート! 15分

## ステップ1.じゃんけんで勝った人からスタート

- ・スタートプレイヤーから時計回り順に偏見カードを引いていきます。
- ※4人グループでプレイする場合、1人の順番（ステップ2～3）は1～2分を目安に進めましょう。

## ステップ2.自分の順番が来たら、場に置かれた好きな偏見カードを1枚選ぶ

## ステップ3. 選んだ偏見カードの偏見例に「共感するorしない」を共有する

- ・選んだ「偏見カード」のオモテ面の内容を読み上げ、「共感するorしない」とその理由を共有します。
  - ・共有し終えたら、カードを「共感するorしない」の該当するカード置き場に置きます。
- ※時間が許す範囲で、他の人の意見も聞いてみましょう。

## ステップ4.次の人に交代

- ・左隣の人に順番が移ります。以降、ステップ2～3（1人1～2分目安）を繰り返します。

3

# グループワーク② みえない要因すごろくで ゲームをやってみよう！



# 「みえない要因すごろく」ゲームの目的

## ゲーム 開発背景

- ✓ 肥満や肥満症は、**個人の生活習慣のみならず、遺伝や環境、身体的・心理的要因、社会的要因などが複合的に組み合わさっており、自分の努力だけでは解決が難しいと**言われています<sup>1</sup>。
- ✓ それにもかかわらず、「**肥満は自己管理の問題**」という誤解や偏見、差別（オベシティ・スティグマ）が社会課題として存在し、本人の努力や生活習慣のみがフォーカスされがちです。

## ①みえない 偏見カード の目的

日常に隠れる「**肥満は自己管理の問題**」という  
**肥満や肥満症の要因に対する無意識の偏見に気づくこと!**

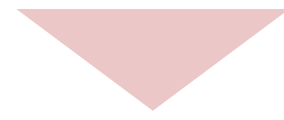
## ②みえない 要因すごろく の目的

肥満や肥満症には「**本人だけでは解決できない複合的な要因**」が  
**あると知ること!**



# ゲームの進め方

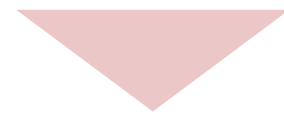
## ステップ1.じゃんけんでサイコロを振る順番を決める



## ステップ2.サイコロを振る

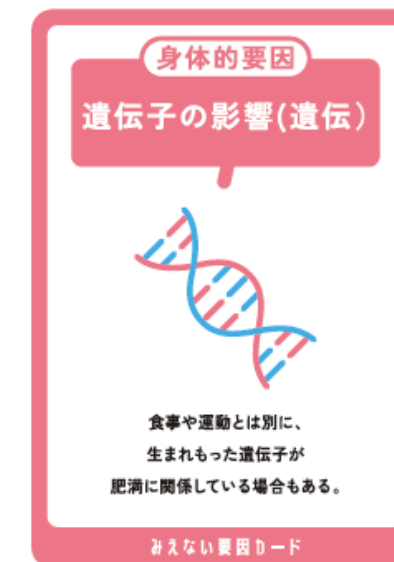
サイコロを振って出た目の数だけコマを動かします。

- 「〇〇要因カードを1枚引く」マスに止まった場合は、指定された「みえない要因カード」を山札の上から1枚引き、表面に書いてある内容を読み上げて、手元に置きます。
- その他のマスに止まった場合は、各マスに記載の指示に従いましょう。



## ステップ3.次の人に交代

次の人に順番が移ります。以降ステップ2～3を繰り返します。



- <読み上げる内容(例)>
- ・要因の種類「身体的要因」
  - ・要因例:「遺伝子の影響(遺伝)」
  - ・解説「食事や運動とは別に...」

# 補足：「STOPマス」に来たらやってみよう！

「STOPマス」に来たらプレイヤーは必ず一度止まり、「やってみよう」の文章を読み上げます。

手元の要因カードを見て、自分のキャラクターがどんな人（年齢や性格、職業など）なのか想像して、他の参加者に共有しましょう。



40代で夜勤が多い働き方をしている男性。  
仕事のストレスから、つい食べ過ぎてしまうことがある。  
もともと体質的に痩せにくい。

もし想像しづらければ、他のプレイヤーも協力して、意見を出し合しましょう。

共有が終わったら、次の自分のターンで『ノーマルルート』か『ハイリスク・ハイリターンルート』を選んで宣言し、次の人に順番を回します。

# ゲームの進め方

## ステップ4.ゲーム終了

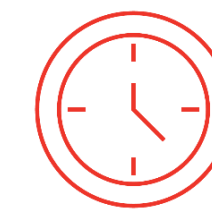
- 一番最初に「みえない要因カード」を4種類（身体的・心理的・環境・社会的要因）揃えた状態で「GOAL」マスにたどり着いたプレイヤーが勝利です。誰か一人がゴールしたらゲームは終了です。
- ゴールした人は、「GOALカード」を表にして内容を読み上げましょう。



4種類が揃っていれば、「GOAL」マスを通り過ぎてもゴールとなります。揃っていない場合は、「GOAL」マスに止まっても通り過ぎても「STOP」マスに戻ります。

※終了後に時間が残っていれば、まだ表向きになっていない「みえない要因カード」の内容を読み上げながら、他にどんな要因があるか全員で共有しましょう。

# グループワーク②「みえない要因すごろく」スタート!



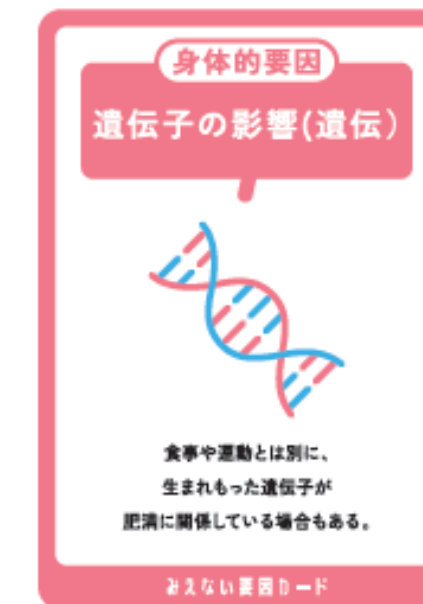
30分

ステップ1.じゃんけんでサイコロを振る順番を決める

ステップ2.サイコロを振る

サイコロを振って出た目の数だけコマを動かします。

- 「〇〇要因カードを1枚引く」マスに止まった場合は、指定された「みえない要因カード」を山札の上から1枚引き、表面に書いてある内容を読み上げて、手元に置きます。
- その他のマスに止まった場合は、各マスの指示に従いましょう。



<読み上げる内容(例)>

- ・要因の種類「身体的要因」
- ・要因例:「遺伝体質」
- ・解説「親や祖父母から...」

ステップ3.次の人に交代

次の人に順番が移ります。以降ステップ2～3を繰り返します。

ステップ4.ゲーム終了

- 一番最初に「みえない要因カード」を4種類（身体的・心理的・環境・社会的要因）揃えた状態で「GOAL」マスにたどり着いたプレイヤーが勝利です。誰かがゴールしたらゲーム終了。

4

# 肥満症について 知る・学ぶ



肥満？

肥満症？

肥満症ってどんな病気？

【監修医師】

小川 渉（おがわ わたる） 先生 監修

神戸大学大学院医学研究科 橋渡し科学分野 代謝疾患部門 特命教授

一般社団法人 日本肥満学会 常務理事

# 世界と日本における肥満人口

世界において、18歳以上の過体重および肥満を持つ人口は約25億人に達しており<sup>1)</sup>、日本において、20歳以上のBMI $\geq$ 25の肥満を持つ人口は約**2,800万人**と推計されています<sup>2)</sup>。

## ■世界において過体重および肥満を持つ人口<sup>1)</sup>

(18歳以上、2022年、WHO)



## ■日本において肥満を持つ人口<sup>2)</sup>

(20歳以上、2019年、厚生労働省国民健康・栄養調査)



※文献2) の肥満者の割合と2019年人口推計より算出した推計値

WHOの診断基準では、BMI 25kg/m<sup>2</sup>以上を過体重、BMI 30kg/m<sup>2</sup>以上を肥満と定義しています<sup>3)</sup>。  
日本では、日本肥満学会による肥満の定義はBMI25kg/m<sup>2</sup>以上です<sup>4)</sup>。

1) WHO. Fact sheets/Obesity and overweight : <https://www.who.int/multi-media/details/double-burden-of-malnutrition> (2024年10月閲覧)

2) 厚生労働省.令和元年「国民健康・栄養調査」結果の概要 : <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> (2024年10月閲覧)

3) World Health Organization.Obesity and overweight. : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (2025年8月閲覧)

4)日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.1-7 : [https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022\\_05.pdf](https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_05.pdf) (2025年8月閲覧)

# BMIとは

BMIはボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。  
BMI22を基準とし、25以上の場合は「肥満」、35以上の場合は「高度肥満」と判定されます。

$$\text{BMI} = [\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m) の2乗}]$$

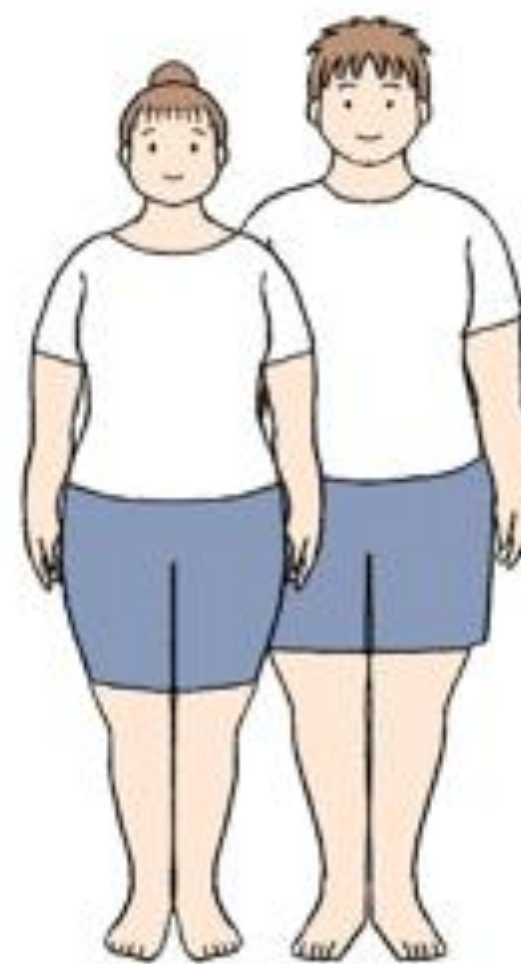


BMI 22

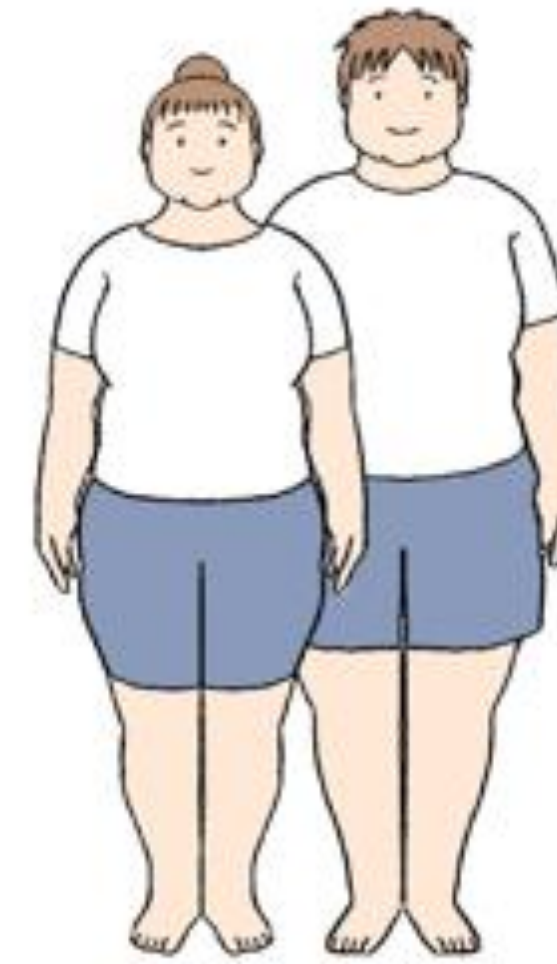
適正体重  
(標準体重)



BMI 25



BMI 30

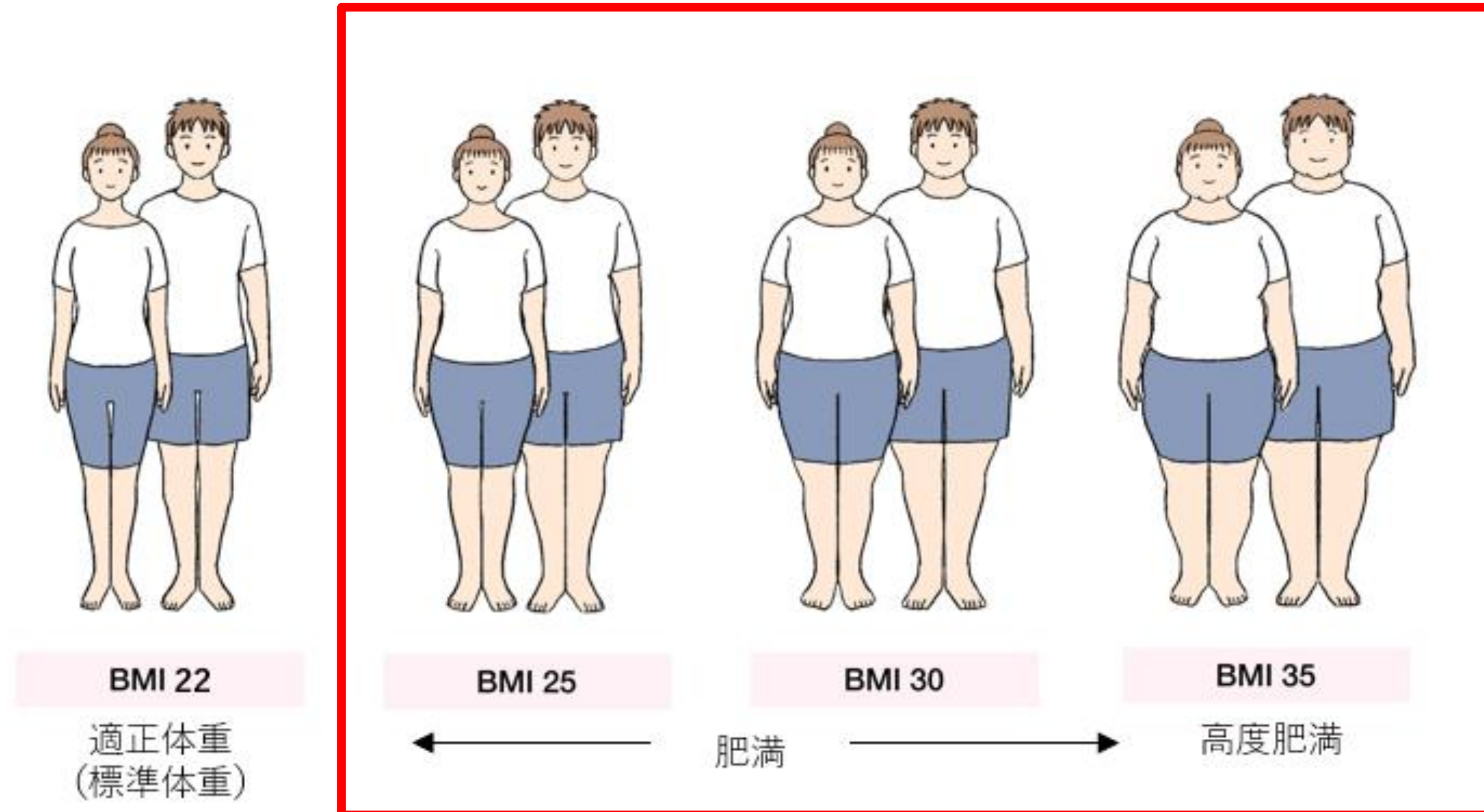


BMI 35

← 肥満 → 高度肥満

# 肥満とは

脂肪組織が過剰に蓄積した状態が「肥満」。「肥満」は、**体格指数 (BMI) 25以上**の状態です<sup>1)</sup>。



1) 日本肥満学会. あなたの肥満、治療が必要な「肥満症」かも！？ より改変 <http://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html>

# 肥満症とは？ - 肥満と肥満症の違い

「肥満症」は肥満と異なり、治療すべき「慢性疾患」です。

「肥満症」は、

肥満(BMIが25以上)かつ、

- ①肥満による**11種**の健康障害(合併症)が1つ以上ある
- または
- ②健康障害を起こしやすい**内臓脂肪蓄積**がある

場合に診断される<sup>1)2)</sup>

疾患ではない

肥満

BMIが25以上



慢性疾患

肥満症

BMIが25以上



どれか1つ以上当てはまる

1. 耐糖能障害 (2型糖尿病、耐糖能異常など)
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症、痛風
5. 冠動脈疾患
6. 脳梗塞、一過性脳虚血発作
7. 非アルコール性脂肪性肝疾患
8. 月経異常、女性不妊
9. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群、肥満低換気症候群
10. 運動器疾患 (変形性関節症：膝関節、股関節、手指関節、変形性脊椎症)
11. 肥満関連腎臓病

または

内臓脂肪型肥満 腹囲 男性：85cm以上  
女性：90cm以上

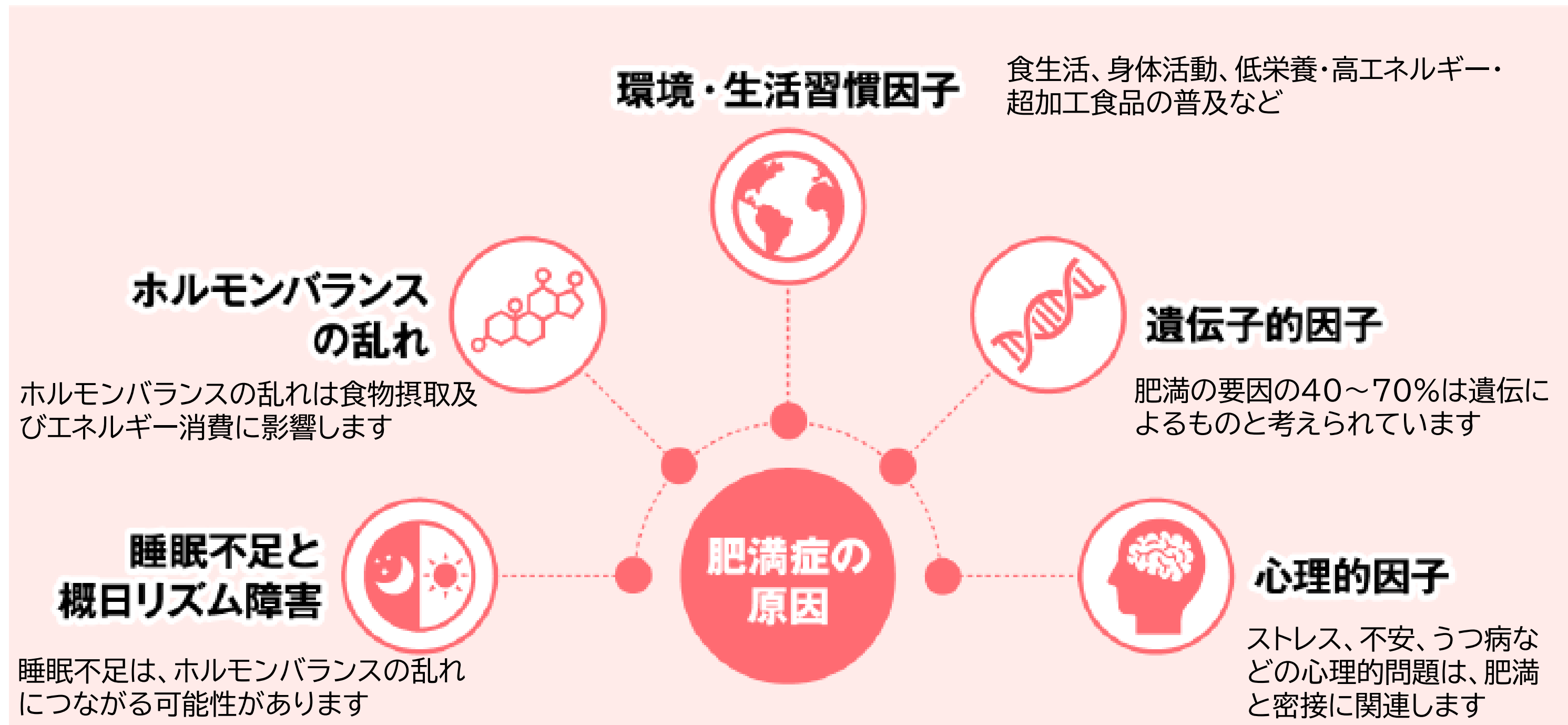
1) 日本肥満学会編. 肥満症診療ガイドライン2022. ライフサイエンス出版, 2022.

2) Examination Committee of Criteria for 'Obesity Disease' in Japan; Japan Society for the Study of Obesity. New criteria for 'obesity disease' in Japan. Circ J. 2002; 66: 987-992.

# 肥満や、肥満症の発症には複合的な要因がある

肥満や肥満症には、個人の環境・生活習慣因子に加えて、**遺伝的因子（先天的に太りやすい体質）、ホルモンバランスの乱れ、睡眠不足、概日リズム障害、心理的因子**なども関与しています。

肥満症の要因～肥満に寄与する因子<sup>1)</sup>



1) Schwartz MW, Seeley RJ, Zeltser LM, et al. Obesity Pathogenesis: an Endocrine Society Scientific Statement. Endocr Rev. 2017;38(4):267-296.より作図

# 肥満や肥満症に対するオベシティ・スティグマ（偏見や差別）

## 「肥満は自己管理の問題」という社会の誤った認識

肥満は、個人の生活習慣のみならずストレスや遺伝、仕事環境など複合的な要因によって引き起こされるものです。にも関わらず、生活習慣ばかりがフォーカスされ、**自己管理の問題と軽視されがち**。社会が肥満を自己責任と捉える誤った認識から生じるオベシティ・スティグマ（偏見や差別）が、肥満や肥満症を持つ人々にとって**心理的、社会的な負担**となるケースが存在します。

### オベシティ・スティグマの例\*

肥満や肥満症の人は怠け者で無能である。雇用しない、雇用しても低賃金。



自分の管理能力が低い。



怠惰、大食い、意志と自制心が欠如している。肥満を伴う患者さんや肥満症の患者さんは治療に従わない。



# 「みえない偏見カード」

## 日常に隠れる「肥満は自己管理の問題」という 肥満や肥満症の要因に対する無意識の偏見に気づく

偏見カード  
病院



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
SNS



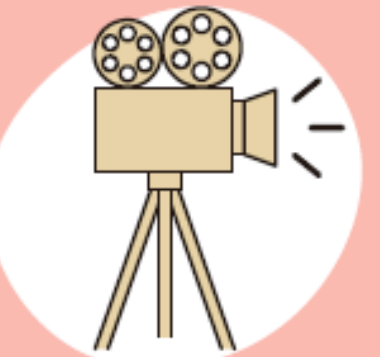
肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
ジム



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
映画



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
テレビ



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
美意識



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
職場



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
家族



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
食事



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
洋服店



肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

偏見カード  
通販番組

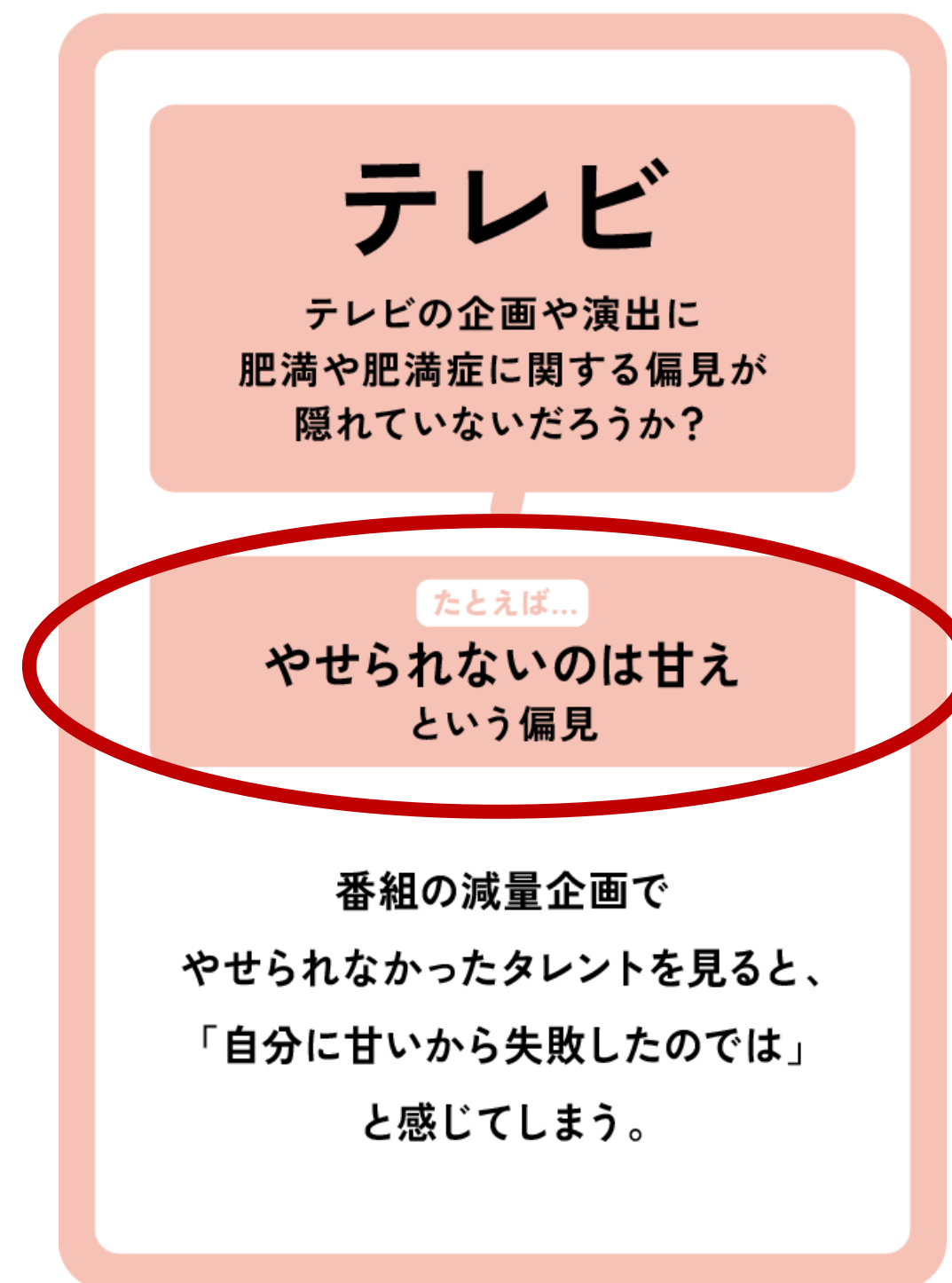


肥満と肥満症の  
たがしい  
エピソード

# みえない偏見の例①

“やせられないのは甘え”という偏見・・・

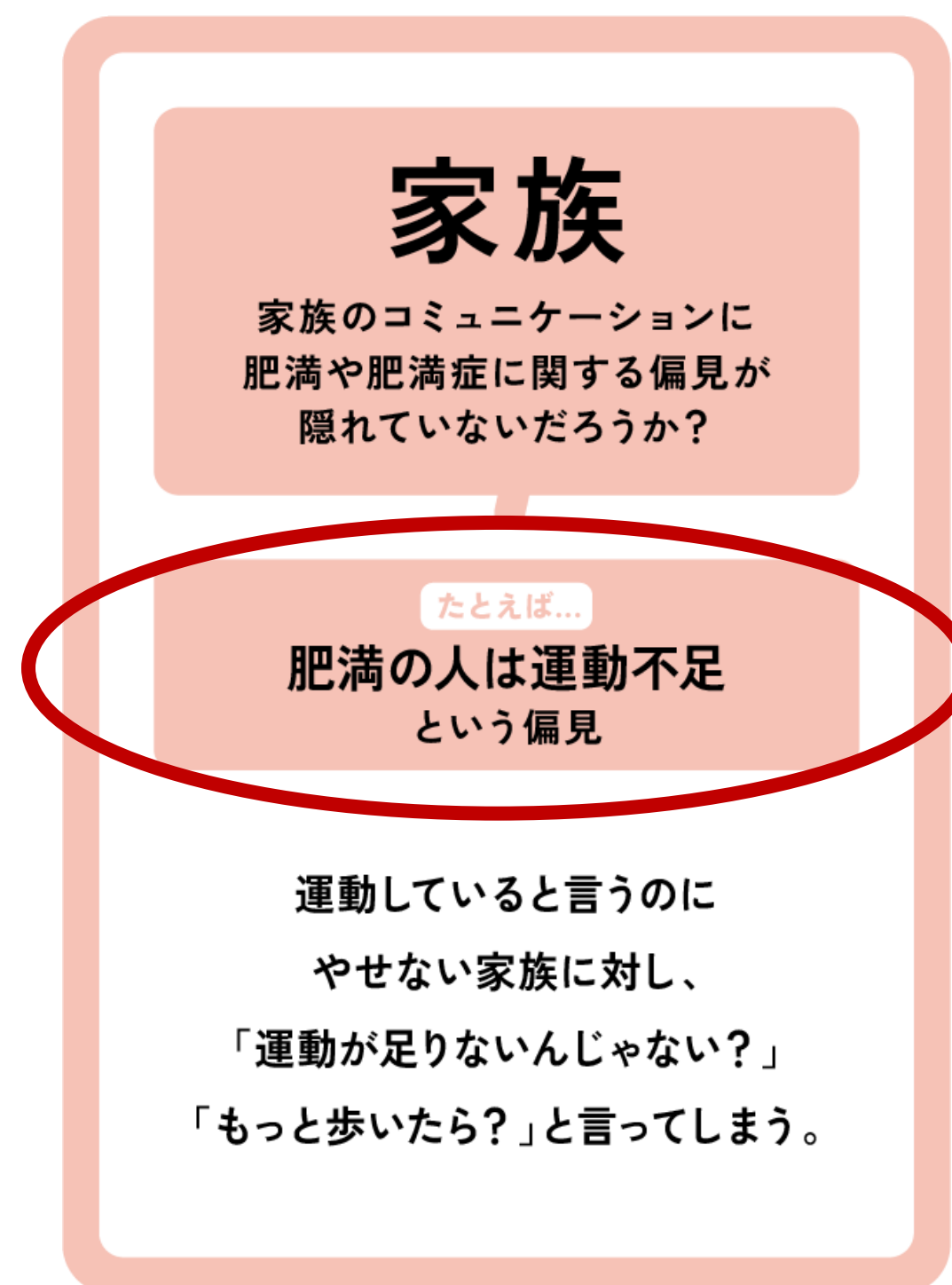
番組のダイエット企画でやせられなかったタレントを見ると、  
「自分に甘いから失敗したのでは」と感じてしまう。



## みえない偏見の例②

“肥満の人は運動不足”という偏見・・・

運動していると言うのにやせない家族に対し、  
「運動が足りないんじゃない?」「もっと歩いたら?」と言ってしまう。



## みえない偏見の例③

"肥満の人は生活がだらしない"という偏見・・・

仕事だけの付き合いの太った同僚に対し、  
「生活がだらしないから太っているんだろう」と勝手に決めつけてしまう。



職場

職場に  
肥満や肥満症に関する偏見が  
隠れていないだろうか？

たとえば...

肥満の人は生活がだらしない  
という偏見

仕事だけの付き合いの  
太った同僚に対し、  
「生活がだらしないから  
太っているんだろう」と  
勝手に決めつけてしまう。

# 「みえない要因すごろく」

肥満や肥満症の要因には、身体的・心理的・環境・社会的要因など、  
「本人だけでは解決できない複合的な要因」があることを知る



# 「みえない要因すごろく」で使う『みえない要因カード』

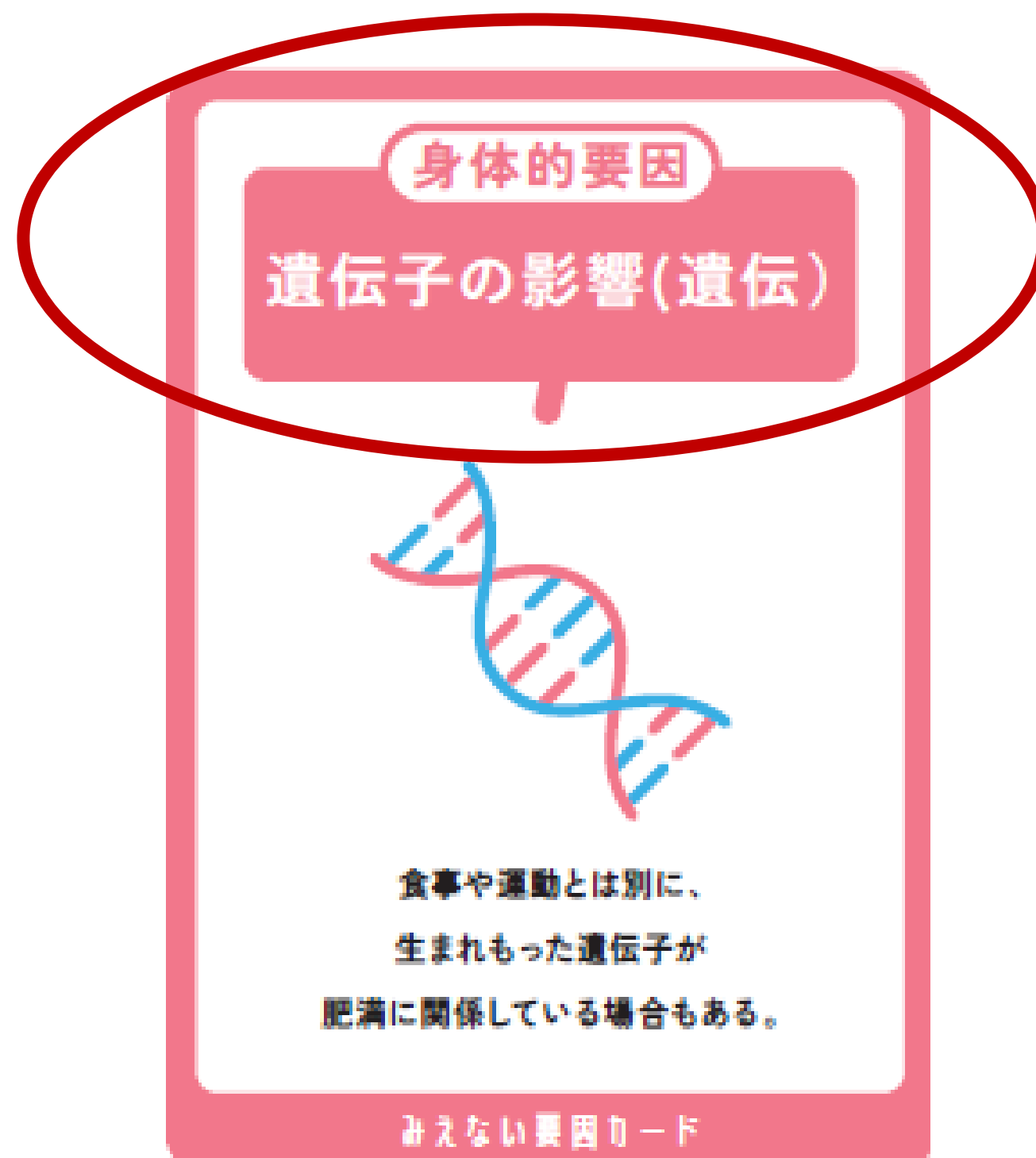
## 身体的・心理的・環境・社会的要因

<p><b>身体的要因</b> 遺伝子の影響(遺伝)</p>  <p>食事や運動とは別に、生まれもった遺伝子が肥満に関係している場合もある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>身体的要因</b> ホルモンバランスの乱れ</p>  <p>年齢を重ねると、エストロゲンやアンドロゲンというホルモンが減少し、それが体脂肪の増加を引き起こす。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>身体的要因</b> 身体活動の低下</p>  <p>生活のなかで座っている時間が長いなど、体を動かす量が少ないと代謝が低下しやすく体重も増加しやすい。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>身体的要因</b> 病気の影響</p>  <p>クッシング症候群など、疾患の症状として体重の増加が引き起こされることもある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>身体的要因</b> 睡眠不足</p>  <p>睡眠時間が短いと、食欲をコントロールするホルモンのバランスが崩れ、過食につながってしまう。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>環境要因</b> 高カロリー食品の入手しやすさ</p>  <p>昔に比べて現代は、ファストフードなどで、高カロリーな食品が安く簡単に手に入りやすい環境がある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>環境要因</b> 運動不足を助長する生活</p>  <p>昔に比べて現代は、車移動やデスクワーク中心の生活が増え、身体活動量が低下しがちである。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>環境要因</b> アクセスしやすい公園の少なさ</p>  <p>「気軽に運動できる場所がない」「近所に公園や公共施設がない」など、身近に運動の習慣を保ちにくい環境がある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>環境要因</b> 職場のストレス</p>  <p>職場での心身のストレス反応が高いと、体重増加リスクが高まる。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>環境要因</b> 周囲の食生活</p>  <p>家族や同僚など、身近な人の食習慣が不健康だと、その影響を大きく受けてしまう。</p> <p>みえない要因カード</p>
<p><b>心理的要因</b> ストレス</p>  <p>ストレスがかかると食欲を抑制するセロトニンの分泌が抑えられるため、食欲の歯止めがきかなくなりやすい。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>心理的要因</b> 感情的な食行動</p>  <p>ネガティブな感情を食事で満たすことを「エモショナル・イーティング(感情的摂食)」といい、繰り返すことで食行動のコントロールが難しくなる。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>心理的要因</b> 自尊感情の低さ</p>  <p>自分自身を「これでよい」と評価する感覚である自尊感情の低さが、過食につながることもある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>心理的要因</b> 極端な減量の反動</p>  <p>極端な食事制限による我慢でストレスが溜まり、反動で食べ過ぎてしまい、体重が元に戻ってしまうことがある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>心理的要因</b> 過去のトラウマ</p>  <p>両親からの虐待など、子どもの頃のつらい経験が大人になってから肥満に関係することがある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>社会的要因</b> 労働時間や勤務形態</p>  <p>労働時間の長さや深夜勤務の多さが、不健康な食習慣や運動不足につながり、体重を増加させやすい。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>社会的要因</b> 収入や教育の格差</p>  <p>世帯収入や教育年数が低いほど、肥満リスクが高い傾向がある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>社会的要因</b> 社会的孤立</p>  <p>社会的なサポートが少ないことによるストレスや不安が、体重の増加に影響してしまう。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>社会的要因</b> やせ信仰の強さ</p>  <p>痩せていることを良しとする「やせ信仰」の強い社会では、体型へのこだわりから過度な食事制限に走り、その反動で過食を招くことがある。</p> <p>みえない要因カード</p>	<p><b>社会的要因</b> 子どもの頃の家庭環境</p>  <p>親の社会的経済的地位が低いなど、幼少期の不利な家庭環境が、大人になってからの肥満に影響することもある。</p> <p>みえない要因カード</p>

# 肥満の要因例①

## 身体的要因「遺伝子の影響(遺伝)」\*

食事や運動とは別に、生まれもった遺伝子が肥満に関係している場合もある。



## 肥満の要因例②

### 心理的要因「ストレス」\*

ストレスがかかると食欲を抑制するセロトニンの分泌が抑えられるため、食欲の歯止めがきかなくなりやすい。



## 肥満の要因例③

### 環境要因「運動不足を助長する生活」\*

昔に比べて現代は、車移動やデスクワーク中心の生活などが増え、活動量が低下しがちである。



\* Lear, S. A., Teo, K., Gasevic, D., Zhang, X., Poirier, P. P., Rangarajan, S., ... Yusuf, S. (2014).

The association between ownership of common household devices and obesity and diabetes in high, middle and low income countries. Canadian Medical Association Journal (CMAJ), 186(4), 258–266. :

<https://www.cmaj.ca/content/186/4/258>

## 肥満の要因例④

### 社会的要因「労働時間や勤務形態」\*

労働時間の長さや深夜勤務の多さが、不健康な食習慣や運動不足につながり、体重を増加させやすい。



\* 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.36-37 :

# 肥満症当事者や社会のスティグマの実際とは？

～肥満症のある方の声（動画・約7分）

「あなただけのせいじゃないよ」って、今なら言ってあげたい。

<https://www.lilly.com/jp/news/stories/obesity-tadashii-mikata>

# まとめ

---

- **肥満症は、QOL（生活の質）の低下だけでなく、既に患っている病気の悪化や、更に他の健康障害を引き起こすリスクがある慢性疾患**です。
- 保険診療による治療が可能で、適切な肥満症治療を受けることによって、健康障害の改善が期待できます。しかしこれまでは治療選択肢が限られていました。
- **肥満症は、決して個人の生活習慣の問題だけに依存するものではありません。にもかかわらず、社会には肥満に対するスティグマが存在し、適切な肥満症治療の妨げとなっている可能性があります。**
- 肥満症のある人が適切なケアを受けてよりよい人生を送るためには、本人や医療関係者を含む社会全体で、**肥満や肥満症に対する見方（ミカタ）を変えて正しく理解し、味方（ミカタ）となって、オベシティ・スティグマを解消していくことが重要です。**

# 感想発表

各グループの代表者の方から  
本研修プログラムの感想を発表・共有しましょう。  
(印象的だったことや気づき、感想など)

グループの中で意見をまとめる  
必要はありません。  
あくまでご自分の気づき・  
意見・感想等を自由に  
共有ください。

# 進行役による講評

## 「肥満と肥満症のただしミカタ研修」開発 説明スライド

### [監修専門家]

小川 渉 先生

(神戸大学大学院医学研究科 橋渡し科学分野 代謝疾患部門 特命教授)

説明スライド(以下、「本ツール」)の利用にあたっては、以下の利用規約をご理解ください。

### <著作権等の帰属>

本ツールに関する著作権等知的財産権は、日本イーライリリー株式会社に帰属しています。

### <本ツールの利用>

- ①利用者は、本ツールを無料でダウンロードし、利用することができます。ただし、利用者にあらかじめ通知されることなく、本ツールの内容が変更され、又は本ツールのダウンロード等による配布を終了することがあります。
- ②利用者は、本ツールを非営利目的のみで利用することができ、営利目的で利用することが出来ません。
- ③利用者は、本ツールに一切改変を加えることが出来ません。
- ④利用者は、本ツールを第三者に利用許諾することが出来ません。

### <禁止行為>

利用者は、以下の行為を行ってはけません。

- ①公序良俗に反する行為
- ②法令、本利用規約に違反する行為又は犯罪に関連する行為
- ③その他、不適切と判断される行為

### <無保証及び免責事項等>

- ①本ツールの内容について、利用者の利用目的に適合すること、利用者の期待する機能、価値、正確性又は有用性を有すること、利用者に適用される法令等に適合すること、及び不良やバグ等の不具合を有しないこと等は、一切保証されません。
- ②本ツールのダウンロード又は利用に関して利用者に生じた損害等については責任を負いかねます。
- ③本ツールのダウンロード又は利用に関して、利用者間又は利用者と第三者との間において生じた争いについては、利用者自身の責任と費用により解決していただきます。

2025年12月 制作 日本イーライリリー株式会社、田辺ファーマ株式会社



**#みえてるようでみえない多様性**

**～肥満症を正しく知り、健康な社会をつくる～**