



NEWS RELEASE

2025年3月4日

【実態調査】メタボ・肥満に対する特定保健指導

約6割の指導者が「本人に課題意識を持ってもらうことの難しさ」を感じている

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）は、3月4日の世界肥満デーに向けて、保健師や管理栄養士等を対象に、当社独自に特定保健指導制度の実態調査を実施しました。

本調査の結果、特定保健指導の現場において、指導者の方々が現在の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。この調査結果は2025年3月11日（火）に行われる日本肥満症予防協会主催のセミナーにて発表する予定です。

◇ 調査結果概要

- 大半の方がメタボ・肥満者に対する保健指導に課題を感じている
- 約6割の指導者が「本人に課題意識を持ってもらうことの難しさ」を感じている
- 事前（指導開始前）に立てた目標を60%以上達成できている方は、2割にも満たない
- 大半の方がメタボ・肥満者に対して「食事指導」、「運動指導」を実施している

当社は、今回の調査での実態把握を、メタボ・肥満の改善に向けた製品の開発、内臓脂肪の過剰蓄積に関するリスクの啓発等に活かし、今後も予防医療および健康医療の発展に貢献できるよう取り組んでまいります。

・調査背景

1999年にWHOがメタボを提唱してから約25年が経過しました。メタボとは、内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる内臓脂肪型肥満に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった状態のことであり、この状態は脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気のリスクを高めるとされています。このため、2008年にメタボに着目した特定健診・特定保健指導制度がスタートし、メタボの早期発見と生活習慣改善のサポートが行われてきました。

国が掲げる「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図るため、2022年度までに特定健診・特定保健指導制度がスタートした2008年度と比較してメタボ該当者及び予備群を25%以上減少させることを目標として掲げていましたが、2022年度のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率は16.1%であり目標の達成とはなりません。それらを踏まえ、今回、特定保健指導の現状と課題を明らかにするため、実際に特定保健指導に従事している保健師等を対象として、当社独自にアンケート調査を実施しました。

・調査概要

調査期間：2024年9月12日～27日

対象者：保健指導専門職または医療従事者かつ、メタボ・肥満に関する保健指導を実施している方

有効回答数：716名

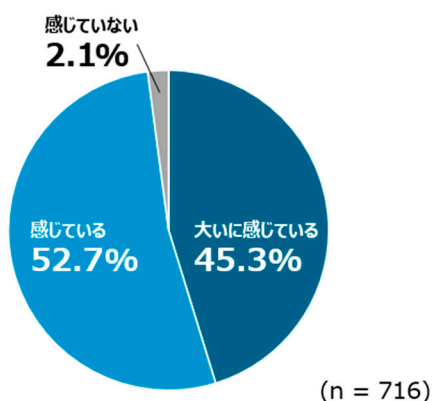
調査方法：保健指導リソースガイドの会員にWeb上でアンケートを実施

・ 調査結果詳細

(1) 保健指導に従事している方の大半が、保健指導に課題を感じている

保健指導に従事している方に「メタボ・肥満者に対する保健指導に、課題を感じていますか？」と質問をしたところ、「大いに感じている」と答えた方は45.3%、「感じている」と答えた方は52.7%となり、実に97.9%の方が課題を感じていることが分かりました。

Q メタボ・肥満者に対する保健指導に、課題を感じていますか？

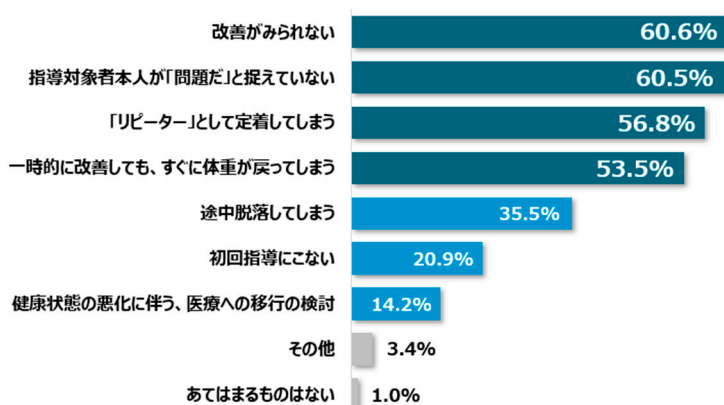


(2) 約6割の指導者が「本人に課題意識を持ってもらうことの難しさ」を感じている

保健指導に従事している方に「メタボ・肥満者に対する指導について、どのようなことに困っていますか？」と質問をしたところ、「改善がみられない」の60.6%に次いで、「指導対象者本人が「問題だ」と捉えていない」が60.5%、「リピーター」として定着してしまう」が56.8%、「一時的に改善しても、すぐに体重が戻ってしまう」が53.5%という結果になりました。指導対象者本人に課題意識を持ってもらうことや継続的に生活習慣を改善することの難しさが浮き彫りになりました。

Q メタボ・肥満者に対する指導について、どのようなことに困っていますか？

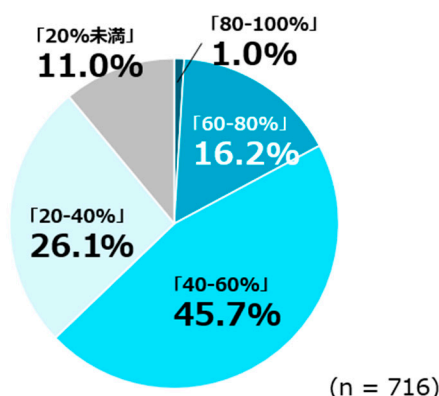
(複数選択可)



(n = 716)

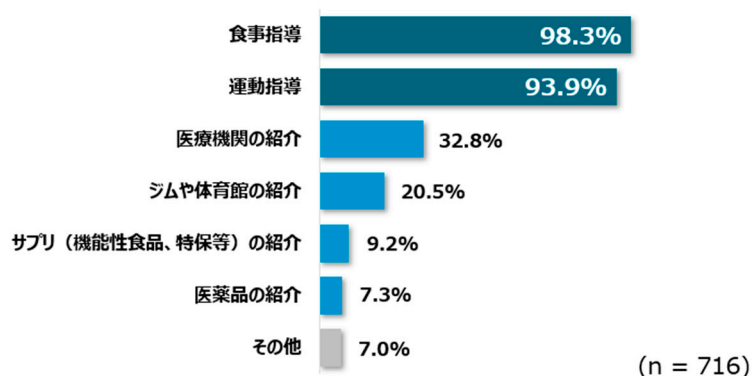
(3) 目標を概ね達成できている(60%以上)のは、2割にも満たない
 保健指導に従事している方に「メタボ・肥満者に対する指導で、事前(指導開始前)に立てた目標に対する達成率はどのぐらいでしょうか?」と質問をしたところ、「80-100%」が1.0%、「60-80%」が16.2%となり、60%以上を達成できているのは合わせて17.2%にとどまるという結果となりました。

Q メタボ・肥満者に対する指導で、事前(指導開始前)に立てた目標に対する達成率はどのぐらいでしょうか?



(4) 保健指導に従事している方の大半が、食事指導や運動指導を行っている
 保健指導に従事している方に「メタボ・肥満者に対して、どのような指導・情報提供を行っていますか?」と質問をしたところ、「食事指導」が98.3%、「運動指導」が93.9%となり、いずれも9割以上の方が実施していることが分かりました。

Q メタボ・肥満者に対して、どのような指導・情報提供を行っていますか? (複数選択可)



なお、その他(自由回答)では「体重記録の推奨」が多く挙げられていました。スマートフォンの普及に伴い、体重や食事の記録を簡単にできるアプリも数多く登場しており、そのハードルは以前に比べて大幅に下がっています。記録をすることで、自分の現状を把握しやすくなり、小さな成功や変化を振り返ることでモチベーションを維持し、生活習慣改善の効果実感に繋がることが期待できます。

・調査結果まとめ

当社が行った調査によると、保健指導に関わるほとんどの保健師等が食事指導と運動指導を実施しているものの、保健指導開始前に立てた目標の達成率は低く、多くの保健師等が現在のメタボ・肥満者に対する指導に課題を感じているという実態が明らかとなりました。国が掲げるメタボ該当者及び予備群の減少率 25%以上（2008 年度比）を達成するためには、特定保健指導による食事指導や運動指導の継続はもちろんですが、メタボ・肥満に対する新たなアプローチ方法も必要となっているのかもしれない。

また、本調査からは保健指導の対象者となっても本人が問題だと捉えていない現状があることも明らかになりました。保健指導によるメタボ・肥満の改善には対象者本人が課題意識を持ち、指導内容に前向きに取り組むことが必要不可欠であり、メタボ・肥満改善の重要性をまずは認識してもらうことが必要だと考えられます。