

報道関係者各位

press release

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

2023年12月4日

PRESS-23-38

ノボ ノルディスク ファーマ、第3回 47都道府県を対象とした「肥満」と「肥満症」に関する日本人9,400名の意識実態調査結果を発表

体重を1週間に1回以上量るという人が過半数以上(56.6%)、1日1回以上量る人は34.3%

自身の体型が健康面から問題と感じる人が76.4%と4人に3人の割合

今までに何らかの「減量」に取り組んだことがある人は84.4%

減量に挑戦した理由の第1位は「自分の体型を変えたいと思ったから」(55.6%)、2位「将来の健康のため」(46.9%)、3位「現在の健康のため」(45.8%)

一方で「肥満」の悩みについて病院に行ったり、医師に相談したりしたことがある人は14.4%

相談しない理由で最も多いのは「『肥満』は自己責任だと思うから」(32.9%)

「肥満」または「肥満症」の疑いがある人のうち「肥満」と「肥満症」の違いを知っていた人は33.7%。第2回の28.7%よりわずかに上昇

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社(代表取締役社長:キャスパー ブッカ マイルヴァン、本社:東京都千代田区)は、一昨年、昨年に引き続き、第3回目となる全国47都道府県の男女9,400名(20-75歳)を対象にした「肥満」と「肥満症」に関する意識実態調査を実施し、本日、調査結果を発表しました。本調査は、第三者調査会社を通じて「肥満」または「肥満症」の疑いがあるBMI(体格指数)25以上の男女を対象に行ったインターネット調査で、減量の経験や、「肥満」および「肥満症」に対する意識と態度を探ったものです。第1回は2021年9月に、第2回は2022年9月に実施しました。今回の調査で明らかになったのは、肥満および肥満症の疑いがある人の多くが自身の体型が健康面から問題と感じている一方で、肥満の悩みのために病院に行ったり、医師に相談する人が非常に少ない現状です。また、日ごろから体重を量って自身で意識し、自分の体型を変えるため、あるいは将来や現在の健康のために多くの人が減量に挑戦する事実も浮き彫りになりました。

今回の調査結果について一般社団法人日本肥満学会 理事長の横手 幸太郎氏(千葉大学 大学院医学研究院 内分泌代謝・血液・老年内科学 教授)は次のように述べています。「昨今、肥満症診療ガイドライン2022の発刊およびホームページ上での全文公開や減量・代謝改善手術の保険適応の拡大など、肥満症の診療には注目すべき出来事が多くありました。これらの動きが肥満症の認知に繋がっていると期待したいのですが、まだまだ認知度は高くありません。肥満は種々の健康障害をもたらすリスク要因であり、今回の調査対象である肥満もしくは肥満症を疑われる人の多くが、自身の体型について健康面で問題があると考えていることは大切なことです。BMIが25以上であっても、肥満に関連する健康障害がない、またはリスクが低いと考えられる場合は、医学的な減量が必要な『肥満症』には該当しません。しかし、肥満に合併する健康障害は自覚症状がないものも多いため、リスクのある方は定期的に病院で検査を受けるようにしましょう。体重について自分だけで悩まず、医療機関や周囲の人のサポートを受けることが重要です。」

ノボ ノルディスク ファーマ 肥満症事業本部 本部長である清水 真理子は次のように述べています。「本調査の結果から、肥満または肥満症の疑いのある人の大半(84.4%)がこれまでに何らかの減量に取り組んだこ

お問い合わせ先

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

100-0005
東京都千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル

Tel:03-6266-1700
Email:pressnpl@novonor
disk.com

ウェブサイト:
www.novonordisk.co.jp
www.novonordisk.com

とがあることがわかりました。一方で、「肥満」の悩みについて病院に行ったり、医師に相談したりしたことがある人は14.4%にとどまり、依然として少ないこともわかりました。肥満や肥満症に至るまでには、遺伝的、社会的、環境的要因など、さまざまな要因が関係しているにもかかわらず、肥満や肥満症は自己責任であるという考え方は、『肥満の人は自己管理能力が低い』という偏見、社会的、また個人的スティグマにつながっています。こうしたスティグマを解消し、治療の必要な患者さんが適切な治療を受けられるようにするために、肥満症に対する正しい理解を広めていくことが重要であり、そのための取組みに今後もより一層尽力していく所存です。」

[調査期間: 2023年9月8日(金)～9月18日(月)]

[調査対象: 47都道府県それぞれにおける、BMI 25以上の20-75歳の男女各100名。各都道府県の該当者を合計200名ランダムに抽出、全国合計9,400名]

[調査方法: インターネット調査]

■ 調査結果のサマリー (全体)

【自身の体型に対する意識と実態】

- 「今より痩せたい」と思っている人が94.6%。
- 何キロ痩せたいかでは10Kg以上が48.5%を占める。20キロ以上という人に絞っても15.7%。
- 体重を1週間に1回以上量るとい人が56.6%。1日1回以上でも34.3%と頻度が高い人が多い。1日1回以上量る人が最も多いのは大分県で、兵庫県、鳥取県と続く。最も少ないのは山形県。
- 自身の体型が健康面から問題と感じる人が76.4%にのぼる。特に女性では82.4%と男性の70.4%より10ポイント以上高い。
- 一方で、自身の「肥満」の悩みについて、病院に行ったり、医師に相談したりしたことがある人は14.4%。健康面から問題を感じる人だけでも17.3%にとどまる。相談しない理由で最も多いのは『「肥満」は自己責任だと思うから』で32.9%。

【肥満対策について】

- 今までに何らかの「減量」や「ダイエット」に取り組んだことがある人は84.4%を占める。
- 行ったことがある減量法の1位は「間食やおやつを控える」(50.4%)、2位「食事制限」(45.1%)、3位「食べ方に気をつける」(37.3%)。減量法として「病院に行き、医師に相談する」という人は4.0%。
- 減量・ダイエットに挑戦した理由第1位は「自分の体型を変えたいと思ったから」(55.6%)、2位「将来の健康のため」(46.9%)、3位「現在の健康のため」(45.8%)。
- 「減量」や「ダイエット」に取り組んだことがある中で、成功しなかったり、リバウンドした経験がある人が93.9%。
- 減量が成功しなかった理由1位は「面倒になった」(45.8%)、2位「ストレスが溜まった」(42.7%)、3位「効果が実感できなかった」(32.9%)。

【肥満症の理解】

- 「肥満」と「肥満症」が違うことを知っている人は全体の33.7%。認知度が高いのは鳥取県、京都府、山梨県。
- 「肥満症」の定義を知っている人は「なんとなく」を含めても全体の10.3%。

【太っていることに対する周囲からのネガティブな反応】

- 太っていることが原因で他人からネガティブなことを言われた経験がある人が46.2%。
- 言われたネガティブなことで多かったのは「運動不足である」(47.2%)、「だらしない、怠惰である」(39.3%)、

「食生活や生活習慣が乱れている」(32.6%) など。

■ 調査結果詳細

【自身の体型に対する意識と実態】

「今より痩せたい」と思っている人が 94.6%。

自身の現在の体型に満足しているかを尋ねたところ、「満足している」は 4.9%にとどまり、94.6%が「今より痩せたい」と回答しました。(N=9,400)

都道府県別で「今より痩せたい」が特に多いのは、福島県(97.0%)、茨城県(97.0%)、福井県(97.0%)です。

何キロ痩せたいかでは 10Kg 以上が 48.5%を占める。20 キロ以上という人に絞っても 15.7%。

「今より痩せたい」と思っている方に何キロ痩せたいと思っているかを尋ねました。結果、5kg 以上という人が 86.7%にのぼり、10kg 以上で 48.5%を占めています。さらに 20kg 以上でも 15.7%いました。最も多くの方が回答したボリュームゾーンは「10kg 以上～15kg 未満」で 23.4%、次いで「8kg 以上～10kg 未満」(20.4%) となっています。(N=8,937)

体重を 1 週間に 1 回以上量るという人が 56.6%。1 日 1 回以上でも 34.3%と頻度が高い人が多い。1 日 1 回以上量る人が最も多いのは大分県で、兵庫県、鳥取県と続く。最も少ないのは山形県。

体重を量る頻度は、「1 日数回」が 5.5%、「1 日 1 回」が 28.8%で、1 日 1 回以上で合計すると 34.3%でした。さらに「1 週間に 2～3 回程度」が 12.7%、「1 週間に 1 回」が 9.6%で、合計すると 1 週間に 1 回以上が 56.6%と過半数を越えます。「1 日 1 回以上」つまり毎日量る人が最も多い都道府県は大分県(43.5%)で、続いて兵庫県(41.5%)、鳥取県(40.5%)でした。一方、最も少ないのは山形県(27.5%)です。(N=9,400)

自身の体型が健康面から問題と感じる人が 76.4%にのぼる。特に女性では 82.4%と男性の 70.4%より 10 ポイント以上高い。

自身の体型が健康面から問題と感知することがあるかを尋ねたところ、「とてもある」(30.1%)、「ややある」(46.3%)で、計 76.4%が「ある」という回答でした。男女で差があるのが特徴で、男性が「とてもある」(21.9%)、「ややある」(48.5%)で、計 70.4%だったのに対し、女性は「とてもある」が 38.4%と男性より 16 ポイント以上高く、「ややある」の 44.0%と合わせると計 82.4%と合計でも 10 ポイント以上高い数字となっています。(N=9,400)

しかし、自身の「肥満」の悩みについて、病院に行ったり、医師に相談したりしたことがある人は 14.4%。健康面から問題を感じると回答した人だけで見ても 17.3%にとどまる。相談しない理由で最も多いのは「『肥満』は自己責任だと思うから」で 32.9%。

自身の体型が健康面から問題と感知する人が多い一方で、自身の「肥満」の悩みについて病院に行ったり、医師に相談したりしたことがある人は 14.4%です。(N=9,400)

健康面から問題と感知すると回答した人だけで見ても 17.3%にとどまります。(N=7,180) 健康面から問題が「とてもある」と回答した人だけで見ると数字は上がりますが、それでも 26.2%でした。(N=2,831)

相談しない理由としては「『肥満』は自己責任だと思うから」が最も多く 32.9%、続いて「特に理由はない」(26.5%)、「医療機関に行くとお金がかかるから」(22.6%)となっています。(N=8,050)

健康面から問題と感じると回答した人だけで見ると、『肥満』は自己責任だと思うから』の割合が高まって 37.5%、「医療機関に行くとお金がかかるから」(25.8%)、「特に理由はない」(21.3%)でした。(N=5,938)
さらに健康面から問題が「とてもある」人では、『肥満』は自己責任だと思うから』が 42.8%とさらに数字が高くなっています。また 2 番目は「医療機関に行くとお金がかかるから」(30.2%) で、3 番目には 22.2%の「肥満のことを相談できると思わなかったから」が入りました。(N=2,090)

【肥満対策について】

今までに何らかの「減量」や「ダイエット」に取り組んだことがある人は 84.4%を占める。
行ったことがある減量法 1 位は「間食やおやつを控える」、2 位「食事制限」、3 位「食べ方に気をつける」。
一方で減量のために「病院に行き、医師に相談する」という人は 4.0%にとどまる。

今までに行ったことがある減量やダイエットを尋ねたところ、84.4%が何らかの「減量」や「ダイエット」に取り組んだ経験があることが明らかになりました。(N=9,400)
内容で最も多かったのは「間食やおやつを控える」で 50.4%の人が行っていました。次いで「食事制限(回数、量、カロリーなどを減らすなど)」(45.1%)、「食べ方に気をつける(よく噛む、定期的に食べる、野菜を多くするなど)」(37.3%)と続きます。一方、減量やダイエットのために病院を頼る人は依然として少なく、「病院に行き、医師に相談する」は 4.0%と低い数字になりました。(N=9,400)

減量・ダイエットに挑戦した理由第 1 位は「自分の体型を変えたいと思ったから」、2 位「将来の健康のため」、3 位「現在の健康のため」。

「減量」や「ダイエット」に挑戦した理由として最も多かったのは「自分の体型を変えたいと思ったから」(55.6%)で、「将来の健康のため」(46.9%)、「現在の健康のため」(45.8%)と続きます。(N=7,932)
また男女別でみると、男性は第 1 位が「将来の健康のため」(46.0%)、2 位「現在の健康のため」(45.3%)、3 位「自分の体型を変えたいと思ったから」(42.8%)でした。(N=3,677)
一方、女性は第 1 位が「自分の体型を変えたいと思ったから」で 66.6%と男性より 20 ポイント以上高い数字となっています。2 位は「着たい服が着られないから」(55.4%)、「鏡や写真で見る自分の姿を嫌と感じたから」(55.1%)でした。「将来の健康のため」が 47.8%、「現在の健康のため」が 46.2%と、数字的には男性と同じくらい減量・ダイエットの理由となっていますが、それ以上に見た目重視な傾向が見られます。(N=4,255)。

「減量」や「ダイエット」に取り組んだことがある中で、成功しなかったり、リバウンドしたりした経験がある人が 93.9%。

減量が成功しなかった理由 1 位は「面倒になった」(45.8%)、2 位「ストレスが溜まった」(42.7%)、3 位「効果が実感できなかった」(32.9%)。

「減量」や「ダイエット」に取り組んだ人にそれぞれのダイエット法について「全て減量やダイエットに成功し、維持できた」、「中には成功しなかったり、リバウンドしたりしたものがある」、「全て成功しなかった」のいずれかを尋ねたところ、「中には成功しなかったり、リバウンドしたりしたものがある」もしくは「全て成功しなかった」という経験が一つでもある人が 93.9%いました。(N=7,932)。
その理由としては、「面倒になった」が 45.8%で最も多く、「ストレスが溜まった」(42.7%)、「効果が実感できなかった」(32.9%)と続きます。(N=7,446)

【肥満症の理解】

「肥満」と「肥満症」が違うことを知っている人は全体の 33.7%。認知度が高いのは鳥取県、京都府、山梨県

「肥満」と「肥満症」が違うことを知っているか尋ねたところ、「よく知っている」が 1.8%、「知っている」が 6.6%で、「聞いたことはある」の 25.4%を合わせると知っている人は 33.7%でした。一方、66.3%が「全く知らない」と回答しています。ただ、前回調査の知っている計 28.7%からは 5 ポイント上昇しました。(N=9,400)

都道府県別で知っている人が多いのは、鳥取県 (45.0%)、京都府 (43.0%)、山梨県 (43.0%)、少ないのは新潟県 (22.5%)、静岡県 (25.0%)、千葉県 (26.5%) でした。(N=9,400)

「肥満症」の定義を知っている人は「なんとなく」を含めても全体の 10.3%。

「肥満症」について説明したうえで、「肥満症」がどういうものか知っていたかを尋ねたところ、「内容まで詳しく知っている」が 0.9%、「内容をなんとなく知っている程度」が 9.4%で、内容を知っている人は合わせて 10.3%にとどまりました。「『肥満症』という言葉聞いたことがある程度」も 37.2%で、52.6%が「全く知らない」と答えました。(N=9,400)

【太っていることに対する周囲からのネガティブな反応】

太っていることが原因で他人からネガティブなことを言われた経験がある人が 46.2%。

言われたネガティブなことで多かったのは「運動不足である」(47.2%)、「だらしない、怠惰である」(39.3%)、「食生活や生活習慣が乱れている」(32.6%) など。

過去に太っていることが原因で他人からネガティブなことを言われた経験を有する人は 46.2%を占めます。都道府県別では、秋田県 (52.0%)、山形県 (51.5%)、福井県 (51.5%) が高く、兵庫県 (39.5%)、北海道 (40.5%)、千葉県 (41.0%) が低い数字でした。

内容で最も多かったのは「運動不足である」(47.2%) で、その他「だらしない、怠惰である」が 39.3%、「食生活や生活習慣が乱れている」が 32.6%、「自己責任である」が 31.6%などとなっています。

※パーセンテージの数字は小数点第二位以下を四捨五入。『「詳しく知っている」と「なんとなく知っている」などを合わせて』など二つ以上の回答を合わせた数字を表記する場合には当該数字で改めて四捨五入しています。

「肥満」と「肥満症」について¹

肥満かどうか判定するには体格指数、BMI が用いられ、日本では、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI 25 以上のものが「肥満」と定義されています。日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満 (1 度)」から「肥満 (4 度)」に分類されます。

肥満症は、肥満があり、肥満に起因ないし関連する健康障害*を合併するか、その合併が予測され、医学的に減量を必要とする病態と定義されています。内臓脂肪型肥満**は健康障害の合併リスクが高いため、現在健康障害を伴ってなくても肥満症と診断します。

肥満と肥満症の違いや、日本と海外の肥満の考え方について、詳しくは肥満症疾患啓発サイト「[TRUTH ABOUT WEIGHT 肥満症を知る](#)」の「[肥満」と「肥満症」の違いとは？](#)」のページをご覧ください。

* 肥満症の診断基準に必須な健康障害: 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: 脳血栓症・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。

** ウエスト周囲長のスクリーニングにより内臓脂肪蓄積を疑われ、腹部 CT 検査などによって内臓脂肪面積 $\geq 100 \text{ cm}^2$ が測定されれば、内臓脂肪型肥満と診断する。

参照資料:

1. 日本肥満学会:「肥満症診療ガイドライン 2022」, 日本肥満学会, ライフサイエンス出版, 東京, 2022, p.1-3

「TRUTH ABOUT WEIGHT 肥満症を知る」について

「TRUTH ABOUT WEIGHT 肥満症を知る」は、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社が運営する、“肥満症を正しく理解する”をコンセプトに、肥満症とともに生きる方とご家族、および肥満改善を目指す方々をサポートするウェブサイトです。肥満症や肥満のさまざまな要因を解説する記事や、クイズとともに肥満症について学べる肥満症リテラシー検定、肥満や肥満症と生きる人々のインタビュー記事など、さまざまなコンテンツを掲載しています。

(https://www.truthaboutweight.global/jp/ja.html?cid=pr-47_pref_survey_results)



一般社団法人 日本肥満学会について

日本肥満学会は 1977 年に開始された文部省 (現 文部科学省) の総合研究会議を拡大し、肥満に関する問題の究明および解決のための研究発表、情報交換、啓発を目的として、1980 年、肥満研究会として発足し、1984 年に国際肥満学会議の日本での開催の要望を受け、日本肥満学会として発展しました。現在会員数は 2,800 名を超え、2012 年 5 月には任意団体から一般社団法人に移行しました。

日本肥満学会は発足当時より、食欲の調節、脂肪合成分解における自律神経の関与、肥満の成因と病態等の研究で国際的に指導的な役割を果たしてきましたが、現在も肥満の分子生物学的研究、およびそれらの臨床的応用において、先端的研究を行っています。また、肥満の健康障害に対する国際的な学問的関心の高まりのなか、「肥満」と「肥満症」の概念を明確に定義し、2006 年には「肥満症治療ガイドライン 2006」を、2011 年には「肥満症診断基準 2011」を、2016 年には「肥満症診療ガイドライン 2016」を発表しました。最近の活動は、肥満症に対する基礎的および臨床的研究の一層の充実を図るとともに、肥満・肥満症に対する正しい理解を一般医師、メディカルスタッフ関係者、一般市民に普及するため、広報・啓発活動にも力を入れています。

ノボ ノルディスクについて

ノボ ノルディスクは、1923年創立のデンマークに本社を置く世界有数のヘルスケア企業です。私たちのパーパスは、糖尿病で培った知識や経験を基に、変革を推進し深刻な慢性疾患を克服することです。その目的達成に向け、科学的革新を見出し、医薬品へのアクセスを拡大するとともに、病気の予防ならびに最終的には根治を目指して取り組んでいます。ノボ ノルディスクは現在80カ国に約59,000人の社員を擁し、製品は約170カ国で販売されています。日本法人のノボ ノルディスクファーマ株式会社は1980年に設立されました。詳細はウェブサイトをご覧ください。(www.novonordisk.co.jp)