



2026年2月3日

健康診断シーズンの春、今年も結果が気になっているのでは？ 特定保健指導に行った人の実態を調査！

春の健康診断がそろそろ始まる季節です。昨年の健康診断の結果から、今年も「気をつけないと…」と感じている人も多いのではないでしょうか。

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](#))

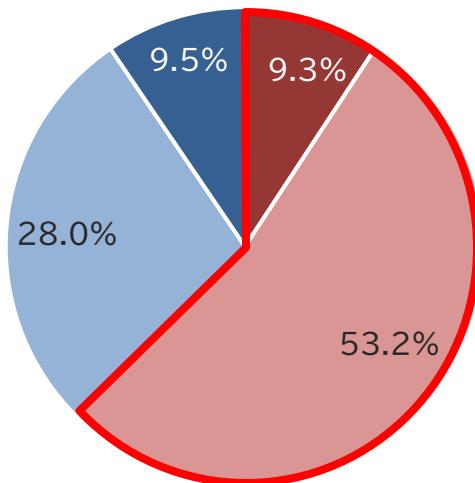
そこで、今回は特定保健指導を受けたことがある方を対象に特定保健指導の前後での意識や行動の変化を調査しました。

※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

特定保健指導の満足度は高い

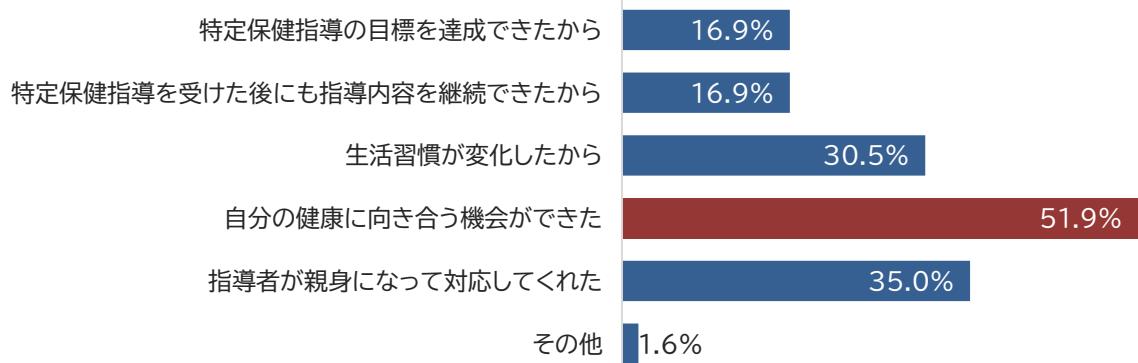
特定保健指導の対象となった方のうち、特定保健指導を受けたことがあると回答した人は77.4%でした。(調査①)このうち、約6割の方が満足できたと回答しており、満足できた理由としてそのうち約半数の方が「自分の健康に向き合うことができた」と回答しました。

特定保健指導の満足度 (n=389)



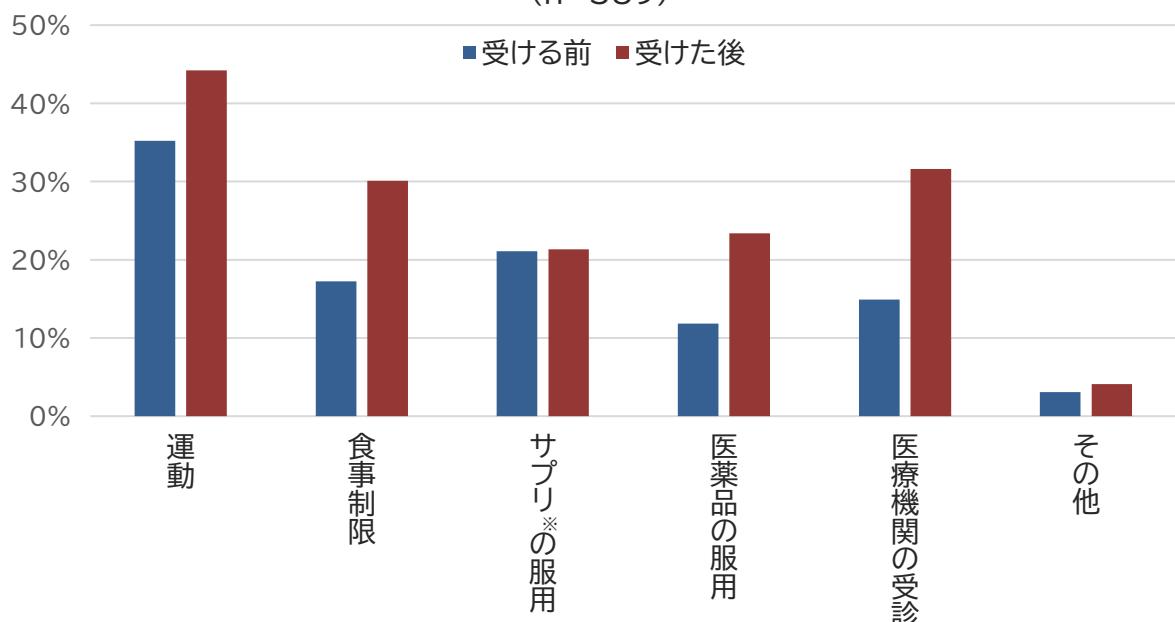
- 十分満足できた
- ある程度満足できた
- 少し不満だった
- とても不満だった

満足できたと回答した理由 (n=389)



また、特定保健指導を受ける前と後で実施したメタボ・肥満対策を調査すると、特定保健指導を受けた後は何らかのメタボ・肥満対策を実施した方が多いことがわかりました。このことから、特定保健指導を受け、自分の健康に向き合った結果、意識が変わったことがよみとれます。

特定保健指導を受ける前後で実施したメタボ・肥満対策 (n=389)



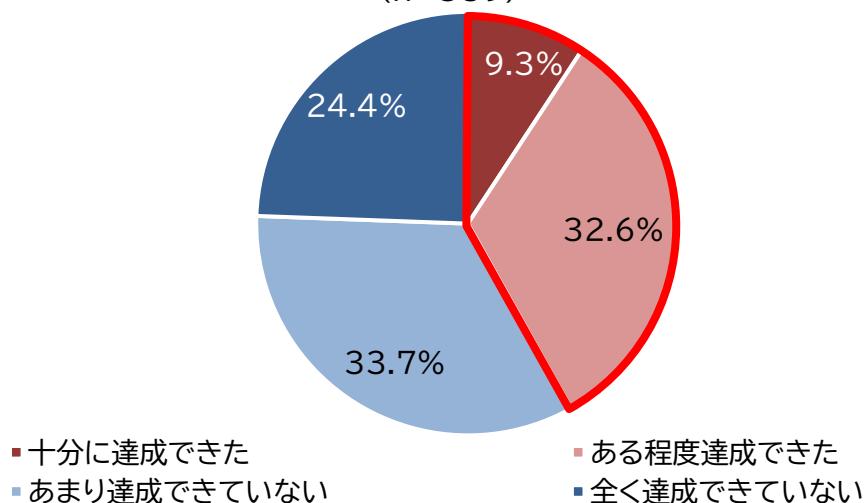
※機能性表示食品、特保等

一方、特定保健指導の目標は達成できていない…

特定保健指導では腹囲-2cmや体重-2kgなど個人に合わせた目標設定を行いますが、設定した目標を「十分に達成できた」または「ある程度達成できた」と回答した方は41.9%であり、過半数の方が設定した目標を達成できなかったと回答していました。

特定保健指導で作成した目標を達成できましたか？

(n=389)



特定保健指導を受け、メタボ・肥満対策を始める方も多い一方で、特定保健指導で設定した目標の達成率は低く、メタボ・肥満対策の難しさが浮き彫りとなる結果となりました。(調査②)

メタボ・肥満対策の基本は生活習慣(食事習慣・運動習慣)の改善ですが、日々の生活の中でこれらを継続し、生活習慣の改善のみでメタボ・肥満対策を行うことは簡単ではありません。しかし、メタボ・肥満は健康のためにきちんと対策をしていくことが重要です。特に内臓脂肪は過剰に蓄積すると生活習慣病のリスクを高めるため、内臓脂肪を減少させることが健康維持に直結します。最近では、内臓脂肪の減少をサポートするサプリメント(機能性表示食品、特保等)や医薬品などもありますので、これらを活用しながら、無理なくメタボ・肥満対策を継続する方法を検討してみてはいかがでしょうか。

考察

今回の調査では、特定保健指導が自身の健康に向き合い、メタボ・肥満対策を始めるきっかけとなることが分かりました。健康診断などを通じて、年に1度自身の健康を見直す機会を作り、継続的にメタボ・肥満対策を行っていきましょう。

【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 389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