

BMI25以上の500人に調査、出産経験の約8割「産後に痩せづらさ」 肥満の人の約3割「肥満症」で治療対象の可能性も — うち約9割が「医師指導の減量経験なし」 —

肥満症患者向けのオンライン診療サービスを提供する株式会社MICIN（本社：東京都港区、代表取締役：原聖吾、以下MICIN）は、BMI25以上の肥満の人を対象にダイエットや減量の悩みに関するアンケートを実施しました。調査はインターネット経由で実施し、全国20～69歳の男女から500の有効回答を得ました。その結果、回答者の約3割が現時点で「肥満症」の診断基準である、11の健康障害（合併症）※¹のいずれかを指摘されていたり、内臓脂肪型肥満※²の疑いがあることがわかりました。「肥満症」は医学的な減量治療の対象となり、放置すると心臓の病気や脳卒中などに発展する可能性があるといわれています。しかし、今回の調査により、肥満症の診断基準を満たす人のうちの約9割が、これまでに医師の診察を伴う減量を経験したことがないことがわかりました。また、出産経験のある肥満女性の約8割が「産後に痩せづらさを感じている」ことも明らかになりました。

【肥満症とは】

肥満（BMIが25以上）で、肥満による11の健康障害（合併症）が1つ以上あるか、健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある（＝腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上ある）場合に診断され、医学的な減量治療の対象になります。

製薬企業の試算によりますと、日本には1600万人の肥満症患者がいるとされ、診断を受けているのはそのうちの3%未満と推計されています。

※1：11種の健康障害：耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）、脂質異常症（高脂血症）、高血圧、高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患、脳梗塞・一過性脳虚血発作、非アルコール性脂肪性肝疾患（脂肪肝）、月経異常・女性不妊、閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群、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）、肥満関連腎臓病（慢性腎臓病、CKD）

※2：腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態。下半身よりもウェストまわりが大きくなるその体型から「リング型肥満」とも呼ばれる。腹囲（へその位置）を測定し、男性で85cm以上、女性は90cm以上あれば内臓脂肪型肥満の疑いとなる。腹部のCT検査を行い腹腔内臓脂肪面積が100cm²以上であれば内臓脂肪型肥満と判定される。

【調査結果サマリ】

＜肥満の人の肥満症の可能性と体重増加の背景＞

- ・ 肥満の人の約3割 「現在 肥満症で治療対象の可能性」
- ・ 肥満の人の5割超 「これまでに1度は肥満症の診断基準に該当」
- ・ 体重増加の背景の1位「社会人になってから」

＜ダイエットの経験＞

- ・ 肥満の人の約6割「ダイエットに失敗」、試したことがあるダイエット1位は「有酸素運動」、2位「筋トレなどの無酸素運動」
- ・ 肥満症の診断基準を満たす人の約9割「医師の診察を伴う減量未経験」

- ・肥満の人が医師の指導による減量しない理由 上位に「通院時間確保」や「適切な医療機関のかかりにくさ」

「出産経験のある肥満の人のダイエット経験や体重増加の背景」

- ・ 出産経験のある肥満の人の約8割「産後の痩せづらさ」を実感
- ・ 出産経験のある肥満の人が産後に行ったダイエット 1位「有酸素運動」2位「糖質制限ダイエット」
- ・ 出産経験のある肥満の人の体重増加の背景の1位「更年期や加齢によるホルモンバランスの変化」

調査結果①肥満の人の約3割「現在 肥満症で治療対象の可能性」、5割超「これまでに1度は肥満症の診断基準に該当」

「肥満症」の診断基準である11の健康障害や内臓脂肪蓄積について、20歳以降に受けた健康診断や医師の診断で指摘されたことがあるかどうかを、500人全員に複数回答形式で質問しました。この結果「あてはまるものはない」との回答は、全体の半分以下となる48.6%でした。これにより51.4%が、これまでに「肥満症」の診断基準となるいずれかを経験したことがわかりました。

また、現時点で解消している健康障害についても質問し集計したところ、全体の30.8%が、現時点でも肥満症の診断基準を満たしており、治療対象の可能性がわかりました。

肥満の人の約3割が、現在「肥満症」の可能性

表1を人単位で要約：51.4%が1つ以上を経験し、そのうち30.8%は現在も該当、20.6%は解消



20歳以降に何らかの健康障害・腹囲基準の指摘を受けた経験がある人は51.4%（257人）。うち現在も該当する人は154人＝全体の30.8%。Q1-1×Q1-2 クロス集計。n=500

調査結果②肥満の人の約6割「ダイエットに失敗」

試したことがあるダイエット 1位は「有酸素運動」、2位「筋トレなどの無酸素運動」

500人の回答者全員に「20歳以降のダイエット経験の有無と成果」について聞きました。最多は「ダイエットの経験があり減量したがリバウンドした」で42%でした。また「ダイエットをしたが減量できなかった」は17.2%でした。ダイエット経験者が試したことがある方法については、1位が「有酸素運動」（53.5%）、2位は「筋トレなどの無酸素運動」（48.4%）でした。ダイエットに挑戦するも、なかなか減量できていない人が半数以上いることが明らかになりました。

20歳以降のダイエット経験（n=500）

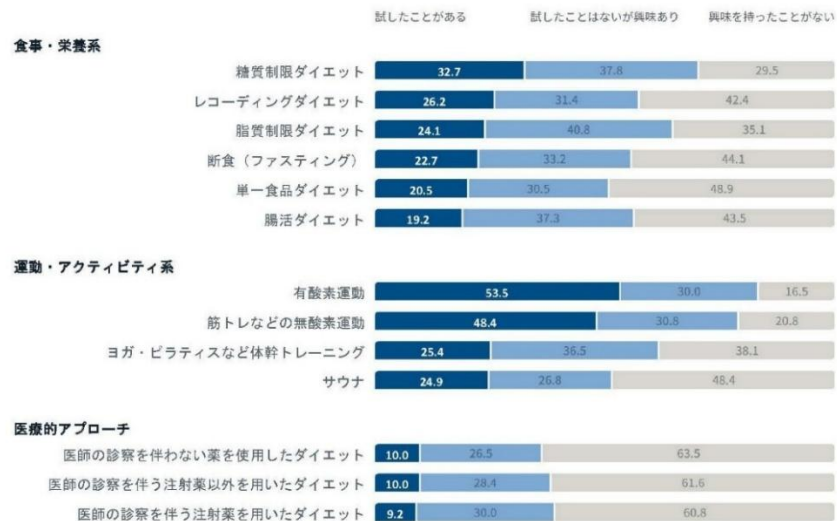
7割以上がダイエット経験あり。最多は「経験はあるがリバウンドした」42.0%



Q2：20歳以降のダイエット経験（単一回答、n=500）

試したことがあるダイエット方法

1位は「有酸素運動」53.5%、2位は「筋トレなどの無酸素運動」48.4%



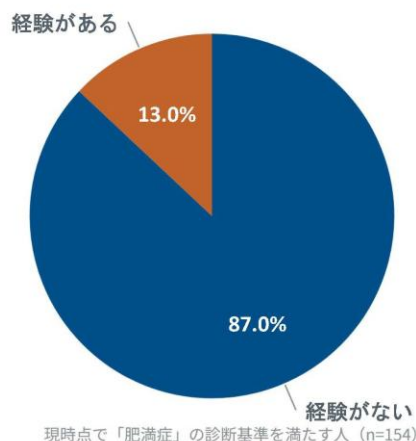
Q3：20歳以降にあてはまるもの（それぞれ1つずつ選択、n=370）

調査結果③肥満症の診断基準を満たす人の約9割「医師の診察を伴う減量未経験

今回の調査では、現時点で「肥満症」の診断基準を満たす人（調査結果①）が、「医師の診察を伴う、注射薬(GLP-1)を用いたダイエット」や「医師の診察を伴う、注射薬以外を用いたダイエット」を試したことがあるかどうかについても集計しました。その結果、全体の87%が肥満症の診断基準を満たしているものの、医師の診察を伴う減量は未経験だということがわかりました。

肥満症の診断基準を満たす人の約9割「医師の診察に伴う減量」の経験なし

医師の診察を伴う減量の経験がある人（オレンジ）はごくわずか

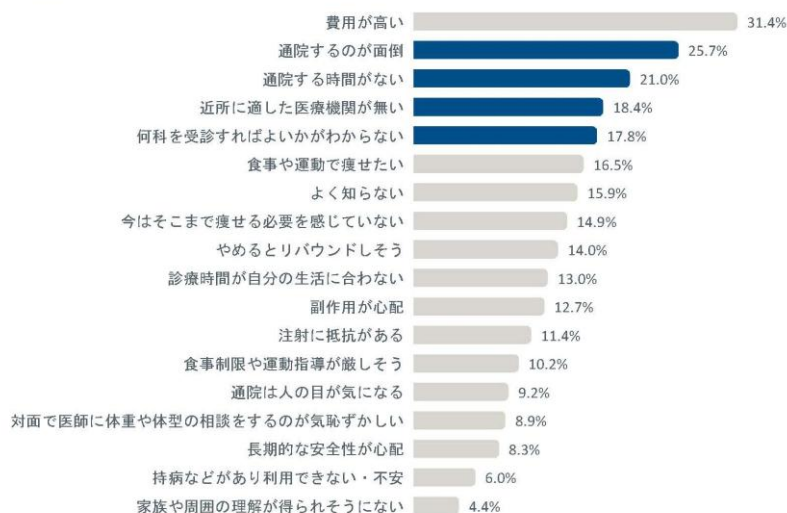


調査結果④肥満の人が医師の指導による減量しない理由 上位に「通院時間確保」や「適切な医療機関のかかりにくさ」

肥満の人でダイエット経験のある人のうち、医師の診察を伴うダイエットを経験したことがない人に対して、その理由を聞きました。複数回答形式で問うと、1位は「費用が高いから」で31.4%となりました。これに「通院するのが面倒だから」（25.7%）、「通院する時間がないから」（21%）が続き、医療機関に通うことにハードルがあることが示されました。また、4位は「近所に適した医療機関が無いから」（18.4%）、5位に「何科を受診すればよいかかわからないから」（17.8%）がランクインし、適切な医療機関にかかりにくいという課題も浮き彫りになりました。

医師の指導によるダイエットを行っていない理由

数値上の1位は「費用」だが、青色で強調した4項目（面倒・時間・医療機関・受診科）はいずれも“通院・受診のしやすさ”に関わる障壁として、灰色（費用・自己流志向・情報不足など）と区別



Q4：医師の指導によるダイエットを行っていない理由（複数回答、n=315）

調査結果⑤出産経験のある肥満の人の約8割「産後の痩せづらさ」を実感

出産を経験した人に対して産後に痩せづらさを感じるかどうかを聞きました。最も多かったのは「とても感じる」で、45%でした。2番目に多かったのは「少し感じる」の34.2%で、これにより全体の79.2%が産後の痩せづらさを実感していることがわかりました。

出産経験のある肥満の人の約8割「産後の痩せづらさ」を実感

「とても感じる」45.0% + 「少し感じる」34.2% = 79.2%



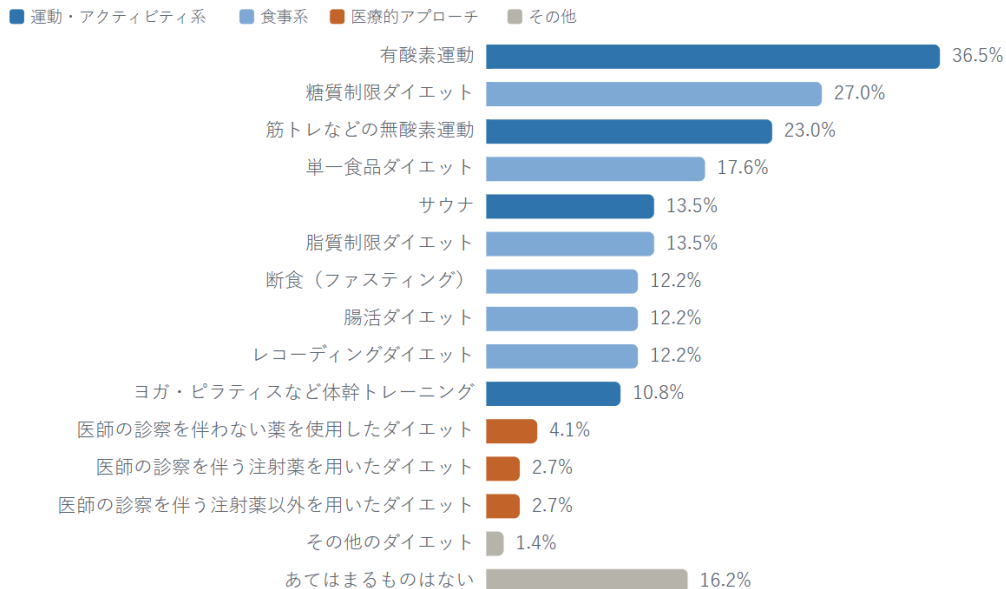
Q6：出産後に痩せづらくなったと感じたか（n=111）

調査結果⑥ 出産後に行ったダイエット 1位「有酸素運動」2位「糖質制限ダイエット」

出産経験のある肥満の人で、20歳以降にダイエットをしたことがある人に対し、出産後に行ったことがあるダイエットについて複数回答形式で聞いたところ、1位は有酸素運動（36.5%）でした。2位は「糖質制限ダイエット」で27%でした。また「医師の診察を伴う、注射薬(GLP-1)を用いたダイエット」、「医師の診察を伴う、注射薬以外を用いたダイエット」を行った人はそれぞれ2.7%で、多くが医師のサポートを受ける選択をしていないことがわかりました。

出産後に行ったダイエット

医師の診察を伴うダイエット（医療的アプローチ）を行った人はごくわずか（各2.7%）



Q7：出産後に行ったダイエット（複数回答、n=74）

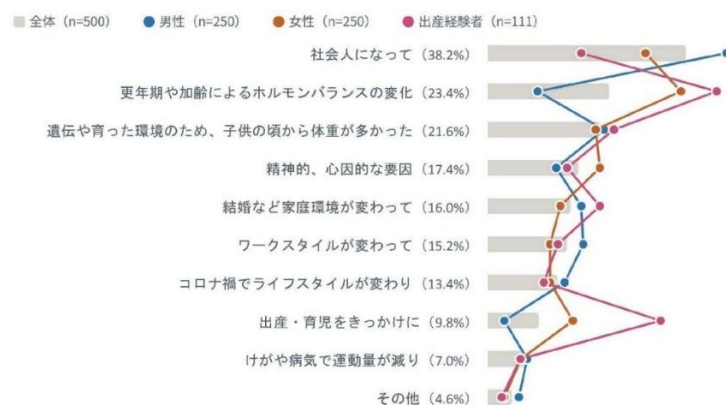
調査結果⑦ 体重増加の背景の1位「社会人になってから」

出産経験者は「更年期や加齢によるホルモンバランスの変化」が最多

500人全ての回答者に、体重が増えた背景について複数回答形式で聞きました。最も多かったのは「社会人になって体重が増えた」（38.2%）で、体重増加に環境の変化が関わっている人が一定数いることが示されました。また「遺伝や育った環境のため、子供の頃から体重が多かった」（21.6%）が3番目の多さとなりました。このほか、出産経験者に絞って集計すると「更年期や加齢によるホルモンバランスの変化」で体重が増えた」が44.1%で最多でした。

体重が増えた背景は、性別・出産経験で内訳が大きく変わる

男性は「社会人になって」が突出。女性・出産経験者は「更年期や加齢によるホルモンバランスの変化」が上位に



Q13：体重が増えた背景（複数回答）

■調査を受けて

今回の調査では肥満の人の約3割が「肥満症」に該当する状態でありながら、そのうちの約9割は医師の診察を伴う減量をしていないことがわかりました。肥満症は、放置すると心臓の病気や脳卒中などに発展する可能性があることがわかっていますが、「どこに相談すればいいかわからない」「通院の時間が取れない」といった、受診への障壁があることも調査により裏付けられました。MICINは、「医療をもっと身近に簡単に」というミッションのもと、通院の手間などの障壁を取り除き、オンラインで安心して治療を続けられる選択肢を提供しています。今回の調査で、ダイエット継続の妨げについても質問したところ「きっかけがあるといっ食べてしまう」や「モチベーションが続かない」が上位にランクインしました。こうした悩みは、医師が伴走することで解消につながると考えています。

MICINは、肥満症の一人ひとりが、我慢や自己流ではなく、正しい情報と医療につながる社会を目指し、サービスの提供を続けてまいります。

■調査概要

調査対象：事前スクリーニング調査でBMI25以上と回答した全国20～69歳の男女

調査方法:インターネット調査

調査日:2026 年7月17日～20日

有効回答数:500 件（男女各250名、20代～60代各世代ごとに50名ずつ）

※数値は、小数点第二位以下を四捨五入し、小数点第一位で表記しています。

※本調査の内容を引用・転載する際は出典元として「MICIN（マイシン）」と表記をお願いします。

【MICIN について】

会社名:株式会社 MICIN

所在地:東京都港区西新橋三丁目3番1号 KDX西新橋ビル4階

設立:2015年11月26日

代表者:代表取締役 原 聖吾

事業内容:メディカルエクスペリエンス事業、臨床開発デジタルソリューション事業、デジタルセラピューティクス事業、 保険事業 等

会社URL : <https://micin.jp/>