

松山市民の皆様のためのすてき健康講座

放っておくのは大問題？肥満に対するみんなの意識

多くの人が気にしている肥満。肥満についての調査や原因について加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン…肥満って実際、どれくらいの方が気にしているのでしょうか？
加藤…実は肥満に対する調査があるので紹介します。まず、①今より痩せたいと思っているか？という質問では「今より痩めるダイエット1位は「間」と理由1位「ストレスが溜まった」、理由2位「面倒になった」、理由3位「効果が実感できなかった」、ということでした。

現代人の肥満は自己責任ではない
食やおやつを控える「2位」食事制限「3位」食べ方に気を付ける「で」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%にとどまりました。

マイタウン…95%以上の人が今より痩せたい…ってすごい数字ですね。しかも50%位が10キロ以上痩せたいと思っているのは…
加藤…ちなみに愛媛県は97%で茨城県(98%)に次ぐ数字でした。②今までは運動も重要ですが見落とされがちです。③ダイエットに失敗したことがありますか？という質問では95%が「ある」という回答でした。理由を尋ねると理由1位「ストレスが溜まった」、理由2位「面倒になった」、理由3位「効果が実感できなかった」、ということでした。

マイタウン…多くの人が挑戦しながらも決して簡単ではないということですね。
加藤…その通りです。④肥満について病院で相談したことがあるか、という質問に対して相談した割合は13%でした。相談しない理由で最も多いのは「肥満は自己責任だ」というからで37%でした。一方、相談した理由で最も多いのは「健康診断で勧められたから」で48%という結果でした。

マイタウン…肥満って食べ過ぎだから、というこ



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

第80話

かとう内科
加藤 丈陽 先生

とではないのでしょうか？

加藤…肥満は、食べ過ぎや運動不足が要因であるなど、時に負の影響が見られることがありますが、現代人にとって、**肥満が自己責任という考え方は誤っており、決して負の影響で捉えられないべきものではありません。**

マイタウン…つまり、肥満は個人の責任ではないということでしょうか？

加藤…まず社会や環境による要因が挙げられます。車社会の発展、食品の欧米化、ネット社会の発達、おいしいコンビニ



◆◆◆ポイント◆◆◆

- ☆多くの人が体重を落としたいと思っている
- ☆でも実際に成功できる人はほとんどいない
- ☆肥満の主な原因は環境と遺伝子。本人の責任ではない。

お問い合わせは
(医)かとう内科
今治市立花町1-10-5
☎(0898)23-2310

肥満外来
始めました。



飯の充実などの社会環境の変化、ストレスなどが、肥満につながっています。しかしこれら社会環境の変化は個人の努力ではどうにもなりません。また、肥満の発症には生まれもった遺伝子も関係していることがわかってきました。消化・吸収・代謝などに関わるGLP-1などのホルモンの分泌量や腸内環境は体質の影響が強く個人の努力ではどうにもなりません。

お得な情報やクーポンを配信！
マイタウン公式ライン再始動！！



地域に密着したYouTube
まいたうんちゃんねるで検索！



▲オススメ動画はコチラ！

地域密着型
求人サイト

じょぶる愛媛

どこにも載っていない詳細な企業情報が満載！！

MYTOWN お問い合わせ
マイタウングループ

株式会社 ドット・タウン 許可番号 38-2-300176
メールアドレス dot.town@mytown-g.co.jp

松山市 社町2-20 TEL.089-907-0114

松山市 電気工事員 給与 月給190,000円～

未来を灯す技術者へ
田野電設で始まる挑戦

- 面接率100%※書類選考なし
- 資格取得は全額会社負担
- 残業少なめ！未経験OK

24万円～ 住宅手当2万円！ 家族手当あり！ 松山市

株式会社田野電設
松山市余戸西6-5-17
アクセス/伊予鉄道郡中線「余戸駅」から車で約6分

松山市 販売員 給与 基本給200,000円～

楽しさ発見感動を追求した
ホームソリューションセンター 松山市

資格取得費用 全額会社負担

シフト制 年休110日！

9割が未経験入社

西村ジョイ株式会社
松山市朝生田町4-4-32
伊予鉄道横河原線「いよ立花駅」から車で約4分

伊予市 サービスエンジニア 給与 月給200,000円～

愛媛農機販売株式会社

傾斜地運搬のシェア率全国トップクラス

農業と暮らしを繋ぐ架け橋

20万円以上！！

サービスエンジニア/ルート訪問/修理サポート

伊予市下吾川1856-1
アクセス/伊予鉄道郡中線「地蔵町駅」から徒歩8分

松山市 物件コーディネーター 給与 日給10,000円～ ※23日勤務の場合

広告運用・物件管理に興味がある方へ

松山市

自社管理物件に格安で住めます！

中学生も見学OK 面接率100%

#宅建 #インテリアコーディネーター #司法書士 #測量士

230,000～276,000円

株式会社ミサワハウス 詳しい求人情報は
じょぶる愛媛にて公開中！！
松山市美沢2-5-62 第7ミサワハウス1階
アクセス/伊予鉄道高浜線「衣山駅」から徒歩3分

松山市 ルート営業 給与 月給243,872円～

伊予産業

完全週休二日制
未経験歓迎！学歴不問！

月給24万円以上スタート
賞与3ヶ月分！インセンティブ！決算賞与

株式会社伊予産業 詳しい求人情報は
じょぶる愛媛にて公開中！！
松山市此花町1-21
アクセス/伊予鉄道「松山市駅」から徒歩15分程度

伊予郡 松前町 設計アシスタント 給与 月給210,000円～

米山工業株式会社

設計の経験を活かせるお仕事！

20-30代 活躍中！

賞与2ヶ月分保証

350 450円

製造組立工/機械設計/アシスタント

伊予郡松前町北川原1279-1
アクセス/伊予鉄道郡中線「松前駅」から車で約6分