

総監修

国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 院長
門脇 孝

応援メッセージ

肥満症専門医、そして肥満症
に関連する23学会の医師が
協力しながら肥満症の撲滅を
目指して診療に当たります。

カラダ、ココロ
かるやか
サークル



肥満症啓発サイト

カラダ、ココロ

かるやかサークル

医療従事者が、患者さんと共に視聴して
患者さんの指導にも使えるサイトを目指しています

あなたは肥満？それとも肥満症？

肥満症に関する基礎知識を
さまざまな角度からご紹介します。

監修 宮崎大学医学部医学科生体制御医学研究講座
大阪大学蛋白質研究所 特任教授 中里 雅光

肥満症の改善を目指して

肥満症の改善を目指した
お役立ちコンテンツです。

相談できる病院を探そう

全国の肥満症治療専門
病院を探すことができ
ます。専門医に相談して
みましょう。

肥満症Q&A

肥満症に関して、よくあるご相談・
ご質問・お悩みなどをまとめています。

監修 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 横手 幸太郎

肥満と病気

肥満に関連するさまざまな
健康障害について解説します。

肥満 かるやか

検索

かるやかサークルwebはこちらから



富士フイルム 富山化学株式会社

〒104-0031 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビル
ホームページ：https://fftc.fujifilm.co.jp/

★ 肥満症の改善を目指して

○ 肥満による病気を改善するために



○ 肥満症の治療って？

監修 大分大学医学部看護学科
基盤看護学講座健康科学領域
教授 加隈 哲也



体重測定
の
習慣化

咀嚼の
重要性

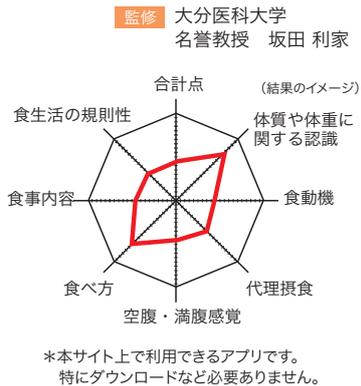
○ あなたの食習慣を知るために【かんたんアプリ】*

食行動質問表

55項目の
質問に答えて

食行動ダイアグラム

食生活の「ずれ」や
「くせ」に気づく



○ かるやか食生活

監修 名古屋経済大学
人間生活科学部
准教授 早川 麻理子

第1回 料理が苦手なコンビニ利用、仕事が入るのを我慢するダイエット

第2回 人付き合いの良い職場で、宴会好きでちょっと寂しい単身赴任

第3回 子育てが終わって一段落、朝食のパンとランチbuffetが大好きな奥様

応援メッセージ

お腹が空いたということは、今、脂肪が燃えている、痩せているということ。

○ かるやかアクティビティ

監修 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 所長/教授 勝川 史憲

— 第1回 —
コンディショニング
エクササイズで、
運動のできる体に



「わざわざ外に出て運動するのはめんどろ…」というあなたへ

— 第2回 —
まずは日常生活の
活動レベルを
上げることから



「忙しくて運動する時間なんてない!」というあなたへ

応援メッセージ

運動することの価値は、
食事療法によって減った
体重を維持しやすくする
ことにあります。

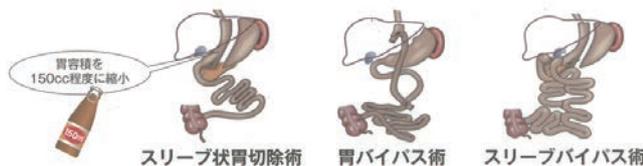
○ 薬物療法とは

薬物療法はいつ、
どのように行うのですか？

薬物療法の詳細については、担当医にご相談ください。薬物療法の実施は、必ず担当医の指示のもとで行ってください。

○ 肥満症外科治療とは

監修 千葉県立保健医療大学
学長 龍野 一郎



肥満症外科治療については担当医にご相談ください。

○ やせるのが苦手な方へ



○ ぽっちゃりなお子さんをお持ちの方へ



監修 国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 院長 門脇 孝
大分大学医学部看護学科
基盤看護学講座健康科学領域
教授 加隈 哲也
医療法人ロングウッド
前田クリニック 院長 前田 和久

肥満症外科手術のながれ (減量・代謝改善手術)

手術までのながれから
手術後の経過について

監修 岩手医科大学医学部 外科学講座
教授 佐々木 章

<http://pharmaceutical-jp.fujifilm.com/karoyaka/>

肥満 かるやか 検索

かるやかサークルwebは
こちらから

