

印刷用簡易キット - みえない要因カード

A3 サイズで両面印刷（2 部）のうえで表面のカードの形に切り取ってご使用ください。

表面

身体的要因

遺伝子の影響(遺伝)



食事や運動とは別に、
生まれもった遺伝子が
肥満に関係している場合もある。

みえない要因カード

身体的要因

ホルモンバランスの 乱れ

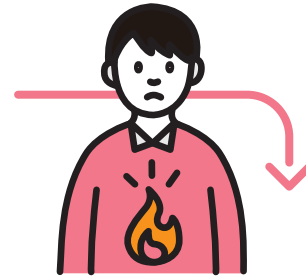


年齢を重ねると
エストロゲンやアンドロゲンというホルモンが
減少し、それが体脂肪の増加を引き起こす。

みえない要因カード

身体的要因

身体活動の低下

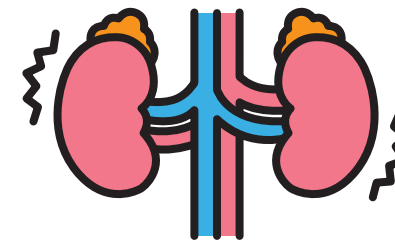


生活のなかで座っている時間が長いなど、
体を動かす量が少ないと
代謝が低下しやすく体重も増加しやすい。

みえない要因カード

身体的要因

病気の影響



クッシング症候群など、
疾患の症状として
体重の増加が引き起こされることもある。

みえない要因カード

身体的要因

睡眠不足



睡眠時間が短いと、食欲をコントロールする
ホルモンのバランスが崩れ、
過食につながってしまう。

みえない要因カード

心理的要因

ストレス



ストレスがかかると食欲を抑制する
セロトニンの分泌が抑えられるため、
食欲の歯止めがきかなくなりやすい。

みえない要因カード

心理的要因

感情的な食行動



ネガティブな感情を食事で満たすことを
「エモーショナル・イーティング(感情的摂食)」
といい、繰り返すことで食行動のコントロールが
難しくなる。

みえない要因カード

心理的要因

自尊感情の低さ



自分自身を“これでよい”と
評価する感覚である自尊感情の低さが、
過食につながることもある。

みえない要因カード

心理的要因

極端な減量の反動



極端な食事制限による我慢で
ストレスが溜まり、反動で食べ過ぎてしまい、
体重が元に戻ってしまうことがある。

みえない要因カード

心理的要因

過去のトラウマ



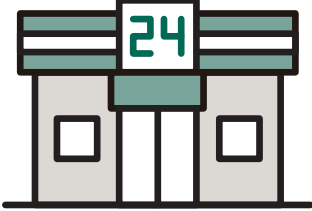
両親からの虐待など、
子どもの頃のつらい経験が大人になってから
肥満に関係することがある。

みえない要因カード

表面

環境要因

高カロリー食品の
手に入れやすさ



昔に比べて現代は、
ファストフードなどで、高カロリーな食品が
安く簡単に手に入りやすい環境がある。

みえない要因カード

環境要因

運動不足を
助長する生活



昔に比べて現代は、
車移動やデスクワーク中心の生活などが増え、
身体活動量が低下しがちである。

みえない要因カード

環境要因

アクセスしやすい
公園の少なさ



「気軽に運動できる場所がない」
「近所に公園や公共施設がない」など、
身近に運動の習慣を保ちにくい環境がある。

みえない要因カード

環境要因

職場のストレス



職場での心身のストレス反応が高いと、
体重増加リスクが高まる。

みえない要因カード

環境要因

周囲の食生活



家族や同僚など、
身近な人の食習慣が不健康だと、
その影響を大きく受けてしまう。

みえない要因カード

社会的要因

労働時間や勤務形態

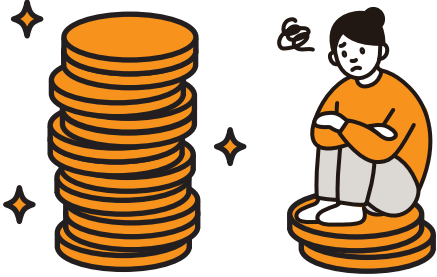


労働時間の長さや深夜勤務の多さが、
不健康な食習慣や運動不足につながり、
体重を増加させやすい。

みえない要因カード

社会的要因

収入や教育の格差



世帯収入や教育年数が低いほど、
肥満リスクが高い傾向がある。

みえない要因カード

社会的要因

社会的孤立

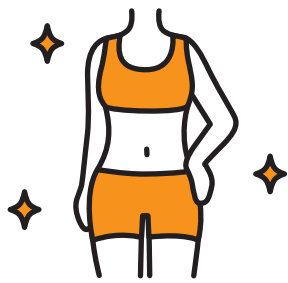


社会的なサポートが少ないことによる
ストレスや不安が、
体重の増加に影響してしまう。

みえない要因カード

社会的要因

やせ信仰の強さ



痩せていることを良しとする
“やせ信仰”の強い社会では、
体型へのこだわりから過度な食事制限に走り、
その反動で過食を招くことがある。

みえない要因カード

社会的要因

子どもの頃の
家庭環境



親の社会経済的地位が低いなど、
幼少期の不利な家庭環境が、大人になって
からの肥満に影響することもある。

みえない要因カード

印刷用簡易キット - キャラクターカード / ゴールカード

A3 サイズで両面印刷のうえで表面のカードの形に切り取ってご使用ください。

表面

あなたが担当するキャラクターは

A さんです。

あなたがゲームの中で入手していく「みえない要因カード」に書かれた要因によって、Aさんは肥満や肥満症を抱えていきます。

Aさんがどんな人(年齢や性格、職業など)なのか
想像しながらゲームを進めましょう。

キャラクターカード

あなたが担当するキャラクターは

B さんです。

あなたがゲームの中で入手していく「みえない要因カード」に書かれた要因によって、Bさんは肥満や肥満症を抱えていきます。

Bさんがどんな人(年齢や性格、職業など)なのか
想像しながらゲームを進めましょう。

キャラクターカード

あなたが担当するキャラクターは

C さんです。

あなたがゲームの中で入手していく「みえない要因カード」に書かれた要因によって、Cさんは肥満や肥満症を抱えていきます。

Cさんがどんな人(年齢や性格、職業など)なのか
想像しながらゲームを進めましょう。

キャラクターカード

あなたが担当するキャラクターは

D さんです。

あなたがゲームの中で入手していく「みえない要因カード」に書かれた要因によって、Dさんは肥満や肥満症を抱えていきます。

Dさんがどんな人(年齢や性格、職業など)なのか
想像しながらゲームを進めましょう。

キャラクターカード

GOAL

お疲れ様でした！

みえない要因すごろくを通して、
肥満や肥満症には
複合的な要因があることを知って、
自分だけで解決できない要因が
ある事も分かりましたか？
残った時間で、まだ表向きにしていない
「みえない要因カード」を表向きにし、
他にどんな要因があるか、
確認してみましょう。

裏面



印刷用簡易キット - コマ

A4 サイズで印刷のうえで円形に切り取ってご使用ください。



直径 15mm

