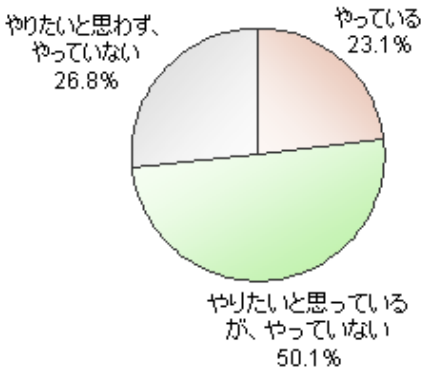
調査概要

【調査対象】 リサーチコミュニティ「MyVoice」の登録メンバー
【調査方法】 ウェブ形式のアンケート調査
【調査時期】 2007 年 6 月 1 日～6 月 5 日　　【回答者数】13,278 名
【調査結果掲載URL】http://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/10707

性別	男性	女性	合計	年代	10 代	20 代	30 代	40 代	50 代以上	合計
度数	6,108	7,170	13,278	度数	253	2,345	5,176	3,592	1,912	13,278
%	46%	54%	100%	%	2%	18%	39%	27%	14%	100%

調査データ

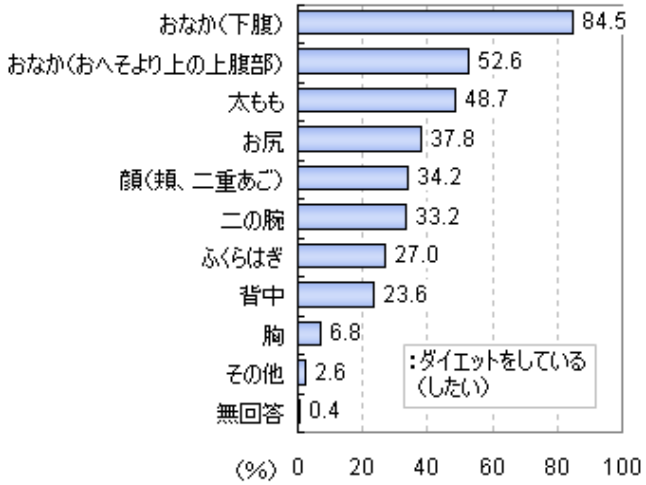
1）ダイエットをしている割合は 23.1%



ダイエットを「やっている」は 23.1%。「やりたいと思っているがやっていない」は 50.1%で、意欲がある人は非実行者のうちの 3 分の 2 となりました。

【図 1】ダイエットの有無

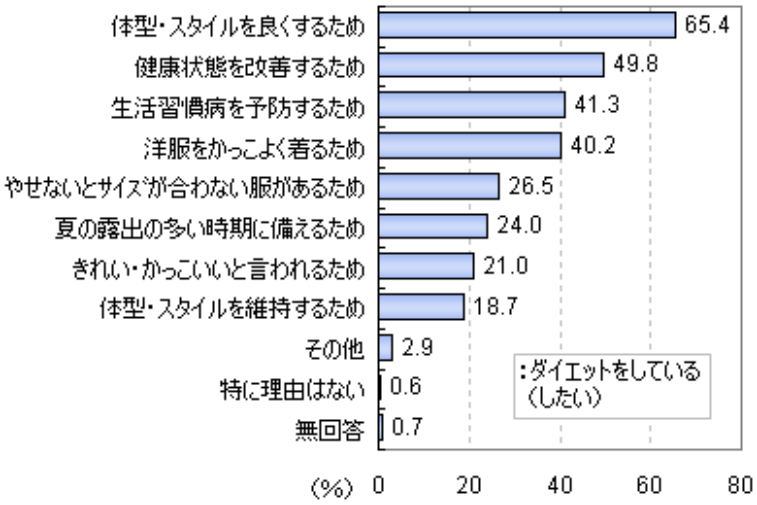
2）効果を上げたい部分は「おなか」が最多



ダイエットで効果を上げたい体の部分は、「おなか（下腹）」が 84.5%。2 位とは 30 ポイント以上の差をつけています。以下、「おなか（上腹部）」（52.6%）、「太もも」（48.7%）が続きました。

【図 2】ダイエットしたい体の部分

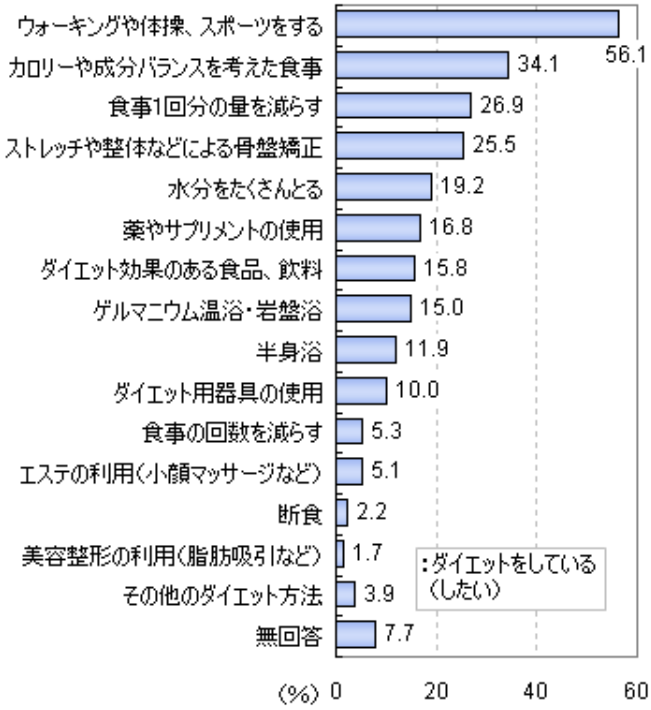
3）理由は「体型・スタイル改善」、「健康状態改善」、「生活習慣病予防」



ダイエットをしようと思う理由は、「体型・スタイルを良くするため」が 65.4%で最多でした。以下、「健康状態の改善」（49.8%）、「生活習慣病の予防」（41.3%）、「洋服をかっこよく着るため」（40.2%）が続きました。

【図 3】ダイエットの理由

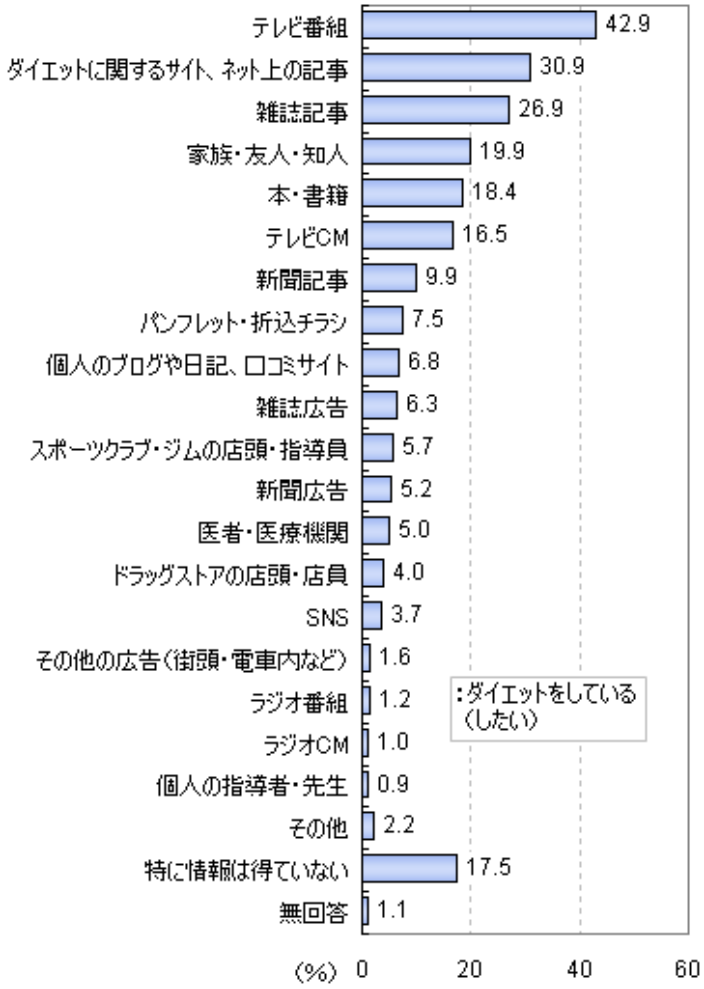
4）方法は「ウォーキングや体操、スポーツ」が最多



行っている、もしくは行ってみたいと思うダイエット方法は、「ウォーキングや体操、スポーツ」が 56.1%で最多でした。次いで、「カロリーや成分バランスを考えた食事」（34.1%）、「食事 1 回分の量を減らす」（26.9%）、「ストレッチや整体などによる骨盤矯正」（25.5%）となりました。

【図 4】ダイエットの方法

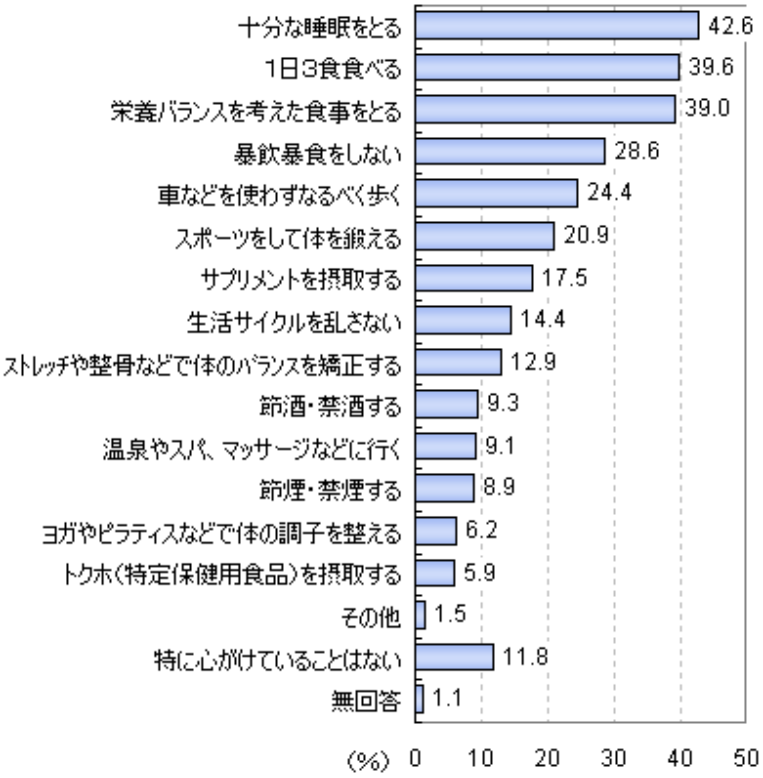
5）情報源は、「テレビ番組」が 4 割



ダイエットに関する情報源は、「テレビ番組」が 42.9%でトップとなりました。以下も、「ダイエットに関するサイト、ネット上の記事」（30.9%）、「雑誌記事」（26.9%）と、各種メディアが上位 3 位になりました。

【図 5】ダイエットに関する情報源

6）健康対策は、「十分な睡眠」、「1 日 3 食」、「食事の栄養バランス」が上位



健康のために普段心がけていることは、「十分な睡眠をとる」（42.6%）、「1 日 3 食食べる」（39.6%）、「栄養バランスを考えた食事をとる」（39.0%）が 4 割前後で上位 3 位でした。

【図 6】健康のために普段心がけていること

7）回答者コメント・理想体型の有名人・理想体型のイメージ

■理想体型の有名人

順位	総合	得票		男性	女性
1	藤原紀香	620		新庄剛志	藤原紀香
2	黒木瞳	173		イチロー	黒木瞳
3	松嶋菜々子	150		木村拓哉	松嶋菜々子
4	米倉涼子	122		郷ひろみ	米倉涼子
5	新庄剛志	93		高橋克典	佐藤江梨子
6	佐藤江梨子	88		ケインコスギ	蛯原友里
7	蛯原友里	76		坂口憲二	RIKACO
8	RIKACO	68		永井大	観月ありさ
9	イチロー	66		東山紀之	神田うの
10	木村拓哉	65		速水もこみち	江角マキコ

■理想の体型のイメージ

【女性・16 歳】スレンダーな体型に憧れます
【女性・21 歳】モデルさんのような足の細い人
【女性・25 歳】胸があってグラマーな人になりたい
【男性・27 歳】スポーツ選手のような引き締まった体になりたい
【女性・30 歳】バレリーナのような体
【男性・37 歳】腹筋が割れている体型
【男性・41 歳】健康であれば良い
【女性・46 歳】あまり痩せすぎず、健康的であればいい
【男性・46 歳】体脂肪率 10%
【男性・52 歳】筋肉のたくさん付いた、均整のとれたたくましい身体
【男性・55 歳】年齢を感じさせない人

（他。全 6023 件）

＜本件リリース調査結果およびマイボイスコムに関するお問い合わせ先＞

MyVoice マイボイスコム株式会社　広報担当：広岡
（TEL・FAX）03-5217-1911・03-5217-1913　（Email）otoiawase@myvoice.co.jp
（URL）www.myvoice.co.jp

■会社概要　所在地　：東京都千代田区神田錦町 3－17－11　榮葉ビル 5 階
設立　：1999 年 7 月
資本金　：1 億 7,800 万円
代表者　：代表取締役社長　高井和久
従業員数　：53 名

■事業内容　ネットリサーチ、広告評価、Web サイト評価、行動付随分析、顧客満足度調査、リサーチレポート販売　等
マイボイスコム（株）は 26 万人のモニターのモニターを有し、企業の皆さまにインターネット調査を企画、設計、集計、レポート作成、ご報告までトータルにサポートしている『ネットリサーチ会社』です。

■情報発信　調査結果は弊社ホームページにも掲載し、また、本テーマ以外に約 800 件の調査結果を公表しています。