

**ネットリサーチのDIMSDRIVE 第151回公開調査
『ダイエット』に関するアンケート**

目次

- 73.3%が「自分はダイエットの必要がある」と感じている
- 4割の男性が、「健康診断の結果」をきっかけにダイエット。
- 男性は「内臓脂肪」を、女性は「皮下脂肪」を減らしたいと思っている
- ダイエット情報の入手は「テレビの情報番組から」が圧倒的
- 必要性を感じつつダイエットをしていない理由は
「続かなさそう」、「誘惑に負けてしまう」、「つい“明日から”になってしまう」
- 50%の人が、「ダイエットに、1ヶ月に掛けられる金額は3,000円まで」
- 憧れる体型の有名人は？「藤原紀香」と「郷ひろみ」
- 今、最も注目しているのは「ピリーズブートキャンプ」

調査概要

調査方法	インターネットを利用した市場調査	
調査期間	2007年5月23日(水)～5月31日(木)	
調査対象者	DIMSDRIVEモニター 8,408人	
性別	N	%
男性	3627	43.1
女性	4781	56.9
年代	N	%
10代以下	66	0.8
20代	1257	15.0
30代	3028	35.9
40代	2422	28.8
50代	1165	13.9
60代以上	470	5.6
平均年齢	男性	43.4歳
	女性	38.0歳

調査項目

- ・ダイエット経験の有無
- ・ダイエットが必要だと思っている人の割合
- ・ダイエットのきっかけ
- ・現在行っているダイエットの方法
- ・痩せたい部位
- ・意識的に減らしたいもの
- ・ダイエット情報の入手経路
- ・必要性を感じつつダイエットをしていない理由
- ・1ヶ月にダイエットに掛けられる金額
- ・目指したい/憧れの有名人
- ・最も注目しているダイエット方法

調査結果

73.3%が「自分はダイエットの必要がある」と感じている

■ダイエット(減量)経験

全員(N=8408)に、「ダイエット(減量)をした事がありますか」と尋ねたところ、“現在している”27.9%、“過去にしたことがある(現在はしていない)”41.3%、“したことは無い”30.3%であった。

『ダイエット経験者』は、69.2%である。

<年代別>

“現在している”のは20代が最も多く、“過去にしたことがある”は30代が最も多かった。

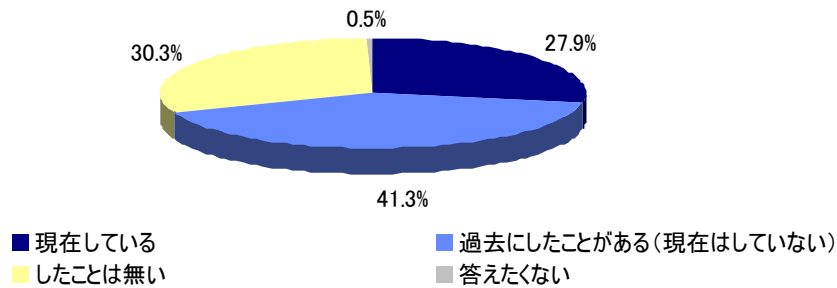
『ダイエット経験者』は、30代が最も多く75.2%、次いで20代74.2%、40代67.5%であった。

<男女別>

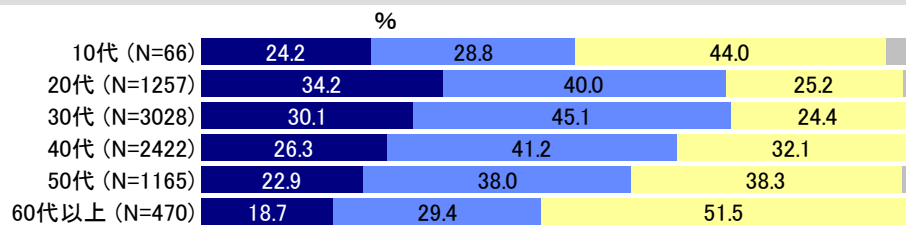
『ダイエット経験者』は、女性の方が多く、79.7%と8割が経験していた。一方、男性は55.4%であった。

全体ベース N=8408

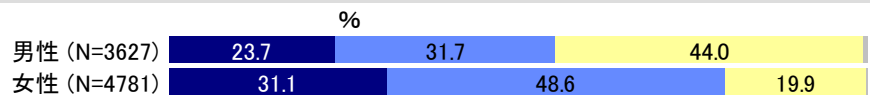
あなたは、今までにダイエット(減量)をした事がありますか。(単一回答)



◆年代別



◆男女別



『ダイエット』に関するアンケート

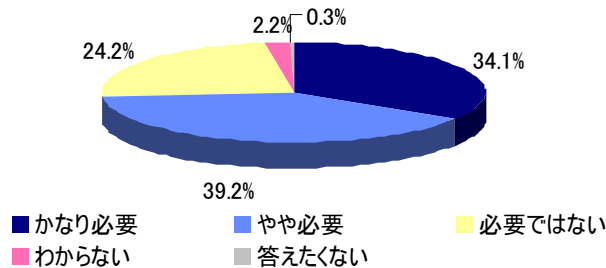
■ダイエット(減量)は必要？

「現在のあなたご自身について、ダイエット(減量)をする必要があると感じていますか」と尋ねたところ、“かなり必要”34.1%、“やや必要”39.2%で、『必要』だと感じているのは73.3%であった。
“必要ではない”は24.2%であった。

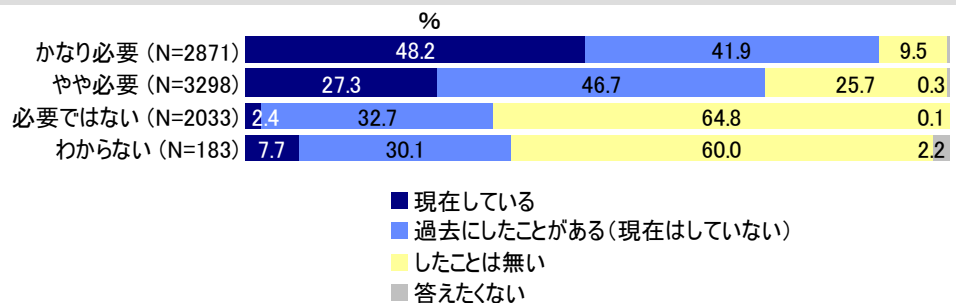
<ダイエット経験別>

ダイエットが“かなり必要”と感じている人の90.1%、“やや必要”と感じている人の74.0%が、ダイエットを経験している事が分かった。また、現在“必要ではない”人も、35.1%がダイエット(減量)を経験していた。
ダイエットが『必要』と思っている人のうち、現在ダイエットをしている人の割合は37.0%と4割弱であった。

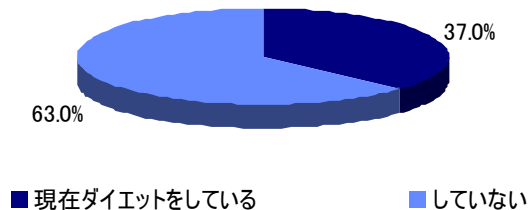
現在のあなたご自身について、ダイエット(減量)をする必要があると感じていますか。(単一回答)



◆ダイエット(減量)の必要有無×ダイエット(減量)経験



◆ダイエットの必要があると感じている人の、現在ダイエットをしている割合 (N=6169)



4割の男性が、「健康診断の結果」をきっかけにダイエット。

■ダイエットのきっかけ

現在ダイエットをしている人(N=2347)に、「ダイエットを始めたきっかけは何ですか」と尋ねたところ、「太ったから」が最も多く72.2%、次いで「自分で体型や体重が気になったから」69.6%、「洋服を着こなしたい/着られなくなった」48.1%、「夏の薄着を前に」27.3%、「健康診断の結果から(医者に言われた)」24.8%と続いた。

<男女別>

女性では、「自分で体型や体重が気になった」74.5%、「太ったから」74.0%、「洋服を着こなしたい/着られなくなった」60.3%、「夏の薄着の前に」37.0%、「家族・友人などから言われた」21.0%の順に多かった。

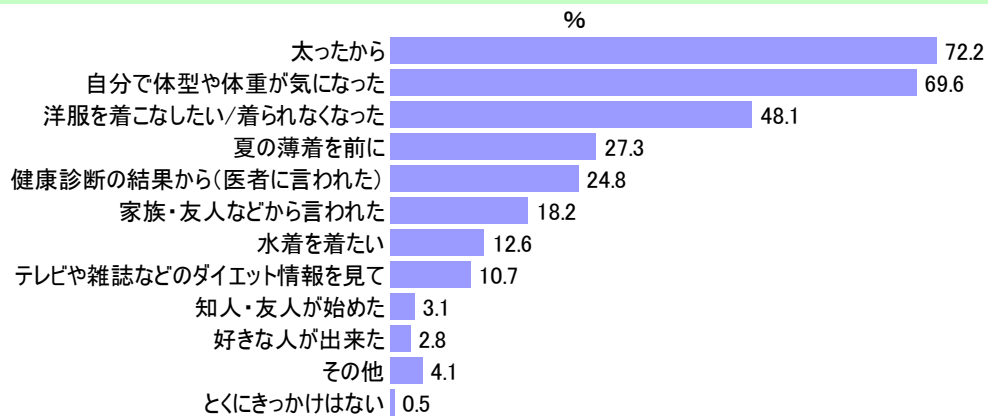
男性では「太ったから」69.2%、「自分で体型や体重が気になった」61.2%、「健康診断の結果から(医者に言われた)」41.2%、「洋服を着こなしたい/着られなくなった」26.9%、「家族・友人などから言われた」13.4%と続いた。「健康診断の結果から(医者に言われた)」は、女性が15.4%だったのに対し、男性は41.2%と4割以上に上っている。

また、「洋服を着こなしたい/着られなくなった」(男性26.9%、女性60.3%)、「夏の薄着を前に」(男性10.5%、女性37.0%)「水着を着たい」(男性2.7%、女性18.3%)など、ファッションに関する項目は、女性は男性よりも多く回答されている。

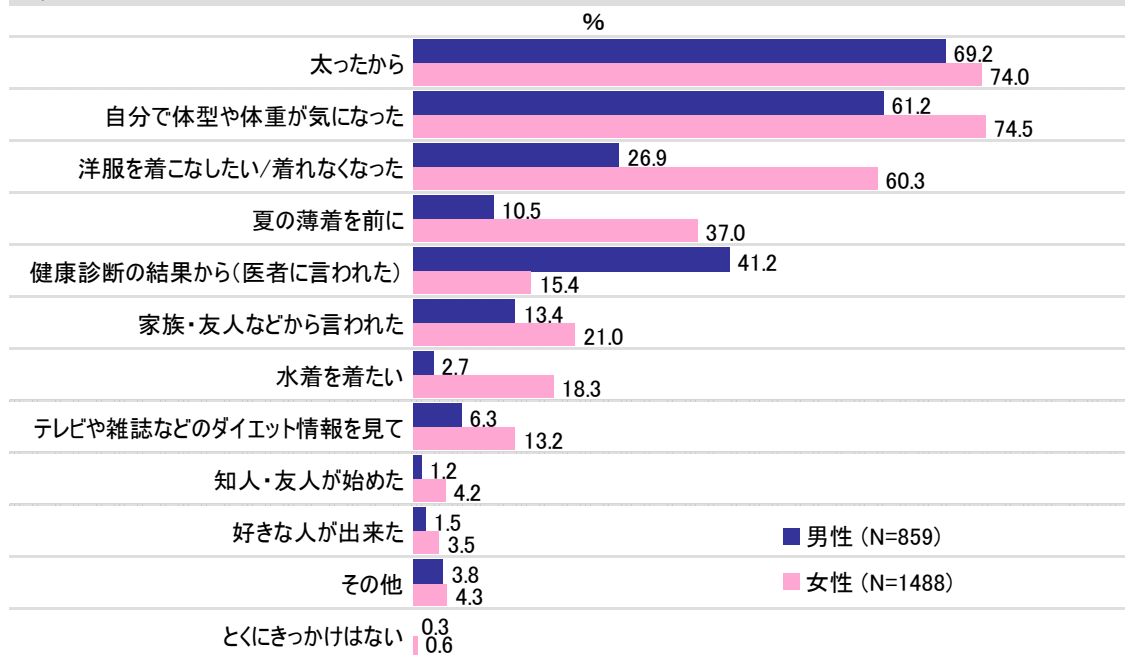
現在ダイエットをしている人に伺います。

N=2347

ダイエットを始めたきっかけは何ですか。(複数回答)



◆男女別



『ダイエット』に関するアンケート

■どんなダイエット方法で？

「現在、どんな方法でダイエット(減量)をしていますか」と尋ねたところ、“食べるものに気をつける”が最も多く58.2%、次いで“間食の量や回数を減らす”42.0%、“食事の量や回数を減らす”40.9%、“ウォーキング/ジョギング”36.2%と続いた。

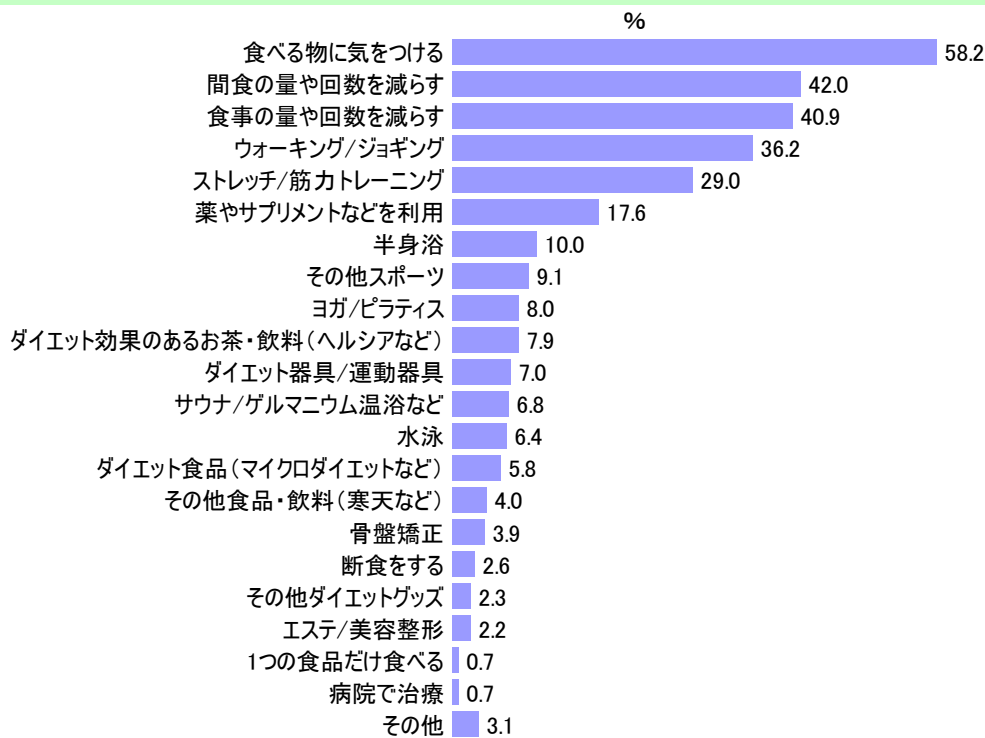
<男女別>

男女とも、1番多かった項目は“食べるものに気をつける”(男性51.8%、女性61.9%)であった。

女性は上位3つが全て食事に関する項目だったのに対し、男性では2位に“ウォーキング/ジョギング”が入り、49.2%と約半数が回答している。女性の“ウォーキング/ジョギング”は28.7%だった。

ほか、スポーツ系では、男性では“水泳”8.1%、女性では“ヨガ/ピラティス”11.1%が、多く回答されている。また、女性の2割、男性の1割が、“薬やサプリメントなどを利用”している事が分かった。

現在、どんな方法でダイエット(減量)をしていますか。(複数回答)



◆男女別、多かった項目Best10

男性N=859、女性N=1488

	男性のダイエット方法	%
1	食べるものに気をつける	51.8
2	ウォーキング/ジョギング	49.2
3	食事の量や回数を減らす	44.1
4	間食の量や回数を減らす	37.6
5	ストレッチ/筋カトレーニング	25.8
6	薬やサプリメントなどを利用	12.6
7	その他スポーツ	12.5
8	水泳	8.1
9	半身浴	5.2
10	ダイエット器具/運動器具	4.4

	女性のダイエット方法	%
1	食べるものに気をつける	61.9
2	間食の量や回数を減らす	44.5
3	食事の量や回数を減らす	39.0
4	ストレッチ/筋カトレーニング	30.8
5	ウォーキング/ジョギング	28.7
6	薬やサプリメントなどを利用	20.4
7	半身浴	12.8
8	ヨガ/ピラティス	11.1
9	ダイエット効果のあるお茶・飲料(ヘルシアなど)	9.9
10	ダイエット器具/運動器具	8.5

男性は「内臓脂肪」を、女性は「皮下脂肪」を減らしたいと思っている

■瘦せたい部分

「瘦せたい部分はどこですか」と尋ねたところ、最も多かったのは“お腹/横腹”84.3%であった。次いで“ウエスト/腰”67.7%、“太もも”51.9%、“お尻”40.3%と続いた。

<男女別>

男性の回答は、断トツで“お腹/横腹”が多く、85.1%であった。次いで“ウエスト/腰”55.5%と続き、3番目に多い“顔/あご”28.6%以降は3割に満たなかった。

男性が瘦せたいと思っている部分は『お腹周り』が多い。

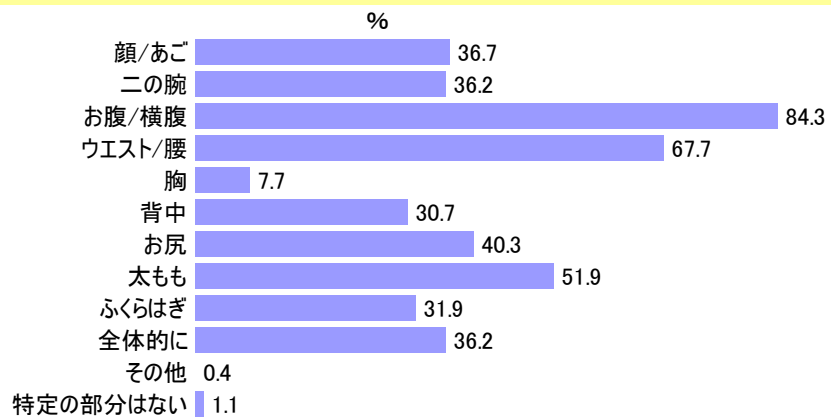
一方女性の回答は、最も多かったのが“お腹/横腹”83.8%、次いで“ウエスト/腰”74.7%、“太もも”71.0%、“お尻”55.6%と続いた。

“胸”と“その他”を除く全ての部分で40%を超えているが、“胸”だけは8.2%と1割に満たなかった。

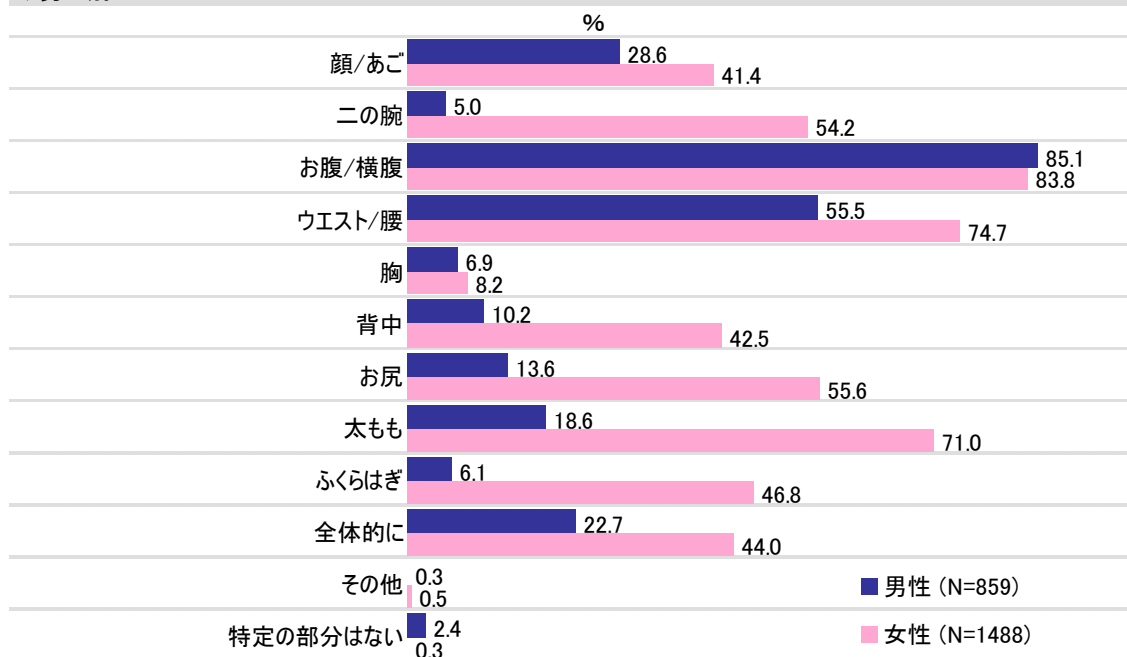
現在ダイエットをしている方に伺います。

N=2347

瘦せたい部分はどこですか。(複数回答)



◆男女別



『ダイエット』に関するアンケート

■意識的に減らしたいもの

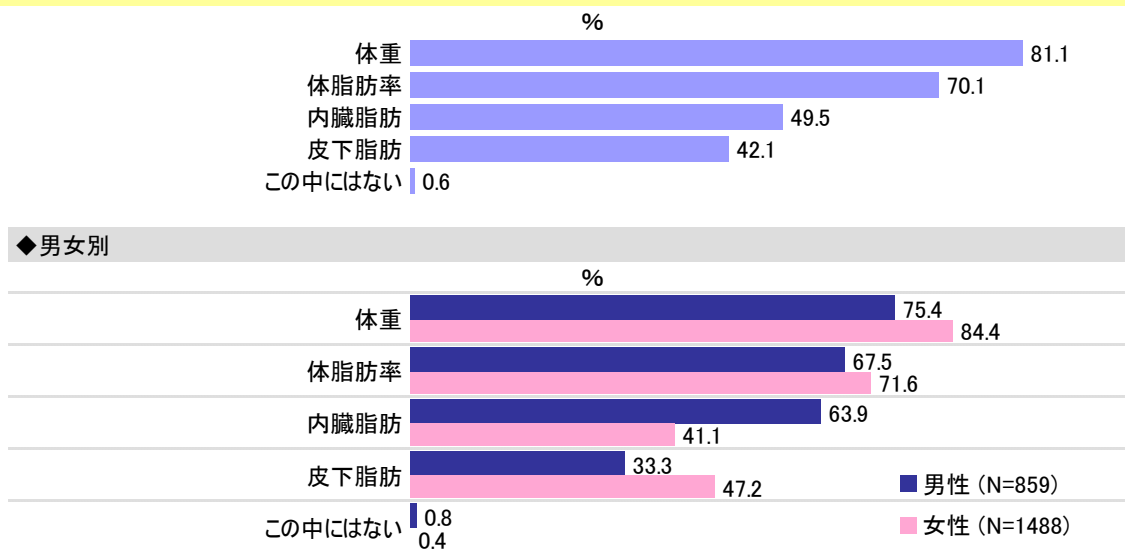
体重、体脂肪率、内臓脂肪、皮下脂肪のうち、「意識的に減らしている/減らしたいと思っているもの」を尋ねたところ、「体重」が最も多く81.1%、次いで「体脂肪率」70.1%、「内臓脂肪」49.5%、「皮下脂肪」42.1%であった。

<男女別>

「体重」、「体脂肪率」、「皮下脂肪」は女性の方が多く回答しているが、「内臓脂肪」は男性の方が多く回答しており、男性63.9%、女性41.1%で20%以上の差が出ている。

女性は「内臓脂肪」41.1%より「皮下脂肪」47.2%と回答した人の方が多かった。

意識的に減らしている/減らしたいと思っているものはどれですか。(複数回答)



ダイエット情報の入手は「テレビの情報番組から」が圧倒的

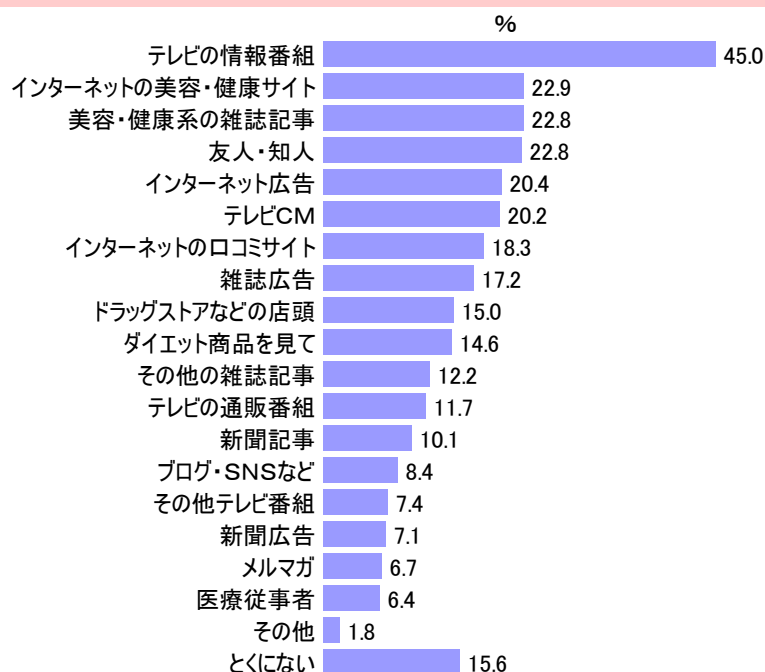
■ダイエットに関する情報収集

ダイエット経験者(現在している+過去にしたことがある)(N=5811)に、「ダイエットに関する情報はどこで得ていますか(得ましたか)」と尋ねたところ、「テレビの情報番組」が群を抜いて多く45.0%であった。次いで「インターネットの美容・健康サイト」22.9%、「美容・健康系の雑誌記事」22.8%、「友人・知人」22.8%、「インターネット広告」20.4%と続いた。

ダイエットをした経験がある方に伺います。

N=5811

ダイエットに関する情報はどこで得ていますか(得ましたか)。(複数回答)



必要性を感じつつダイエットをしていない理由は
「続かなさそう」、「誘惑に負けてしまう」、「つい“明日から”になってしまう」

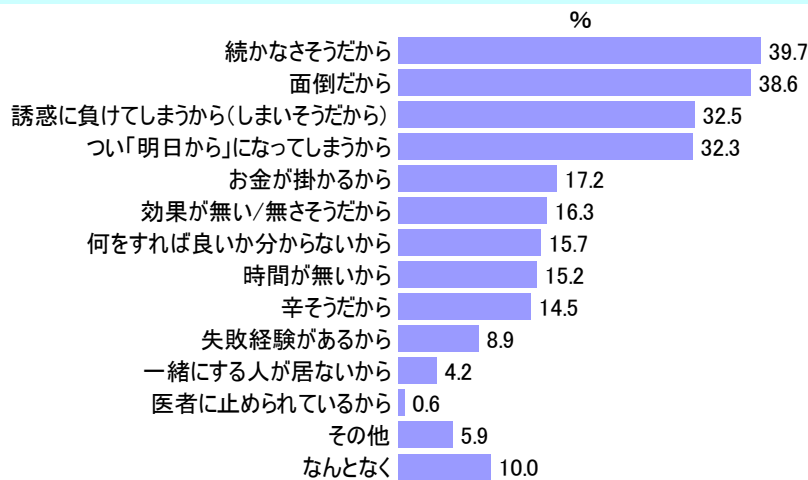
■必要性を感じつつダイエットをしない理由

ダイエットの必要があると思っているが、現在ダイエットをしていない人(N=3863)に、「ダイエットをしていない理由」を尋ねたところ、「続かなさそうだから」39.7%、「面倒だから」38.6%、「誘惑に負けてしまうから(しまいそうだから)」32.5%、「つい「明日から」になってしまうから」32.3%と続いた。

ダイエットの必要があると思っているが、現在ダイエットをしていない人に伺います。

N=3863

ダイエットをしていない理由は何ですか。(複数回答)



50%の人が、「ダイエットに、1ヶ月に掛けられる金額は3,000円まで」

■1ヶ月にかけられる金額

ダイエットの必要があると思っている人(N=6147)に、「1ヶ月にいくらぐらいまでなら、ダイエットにお金をかけられますか」と尋ねたところ、最も多かったのは“1,001円～3,000円”で26.0%であった。

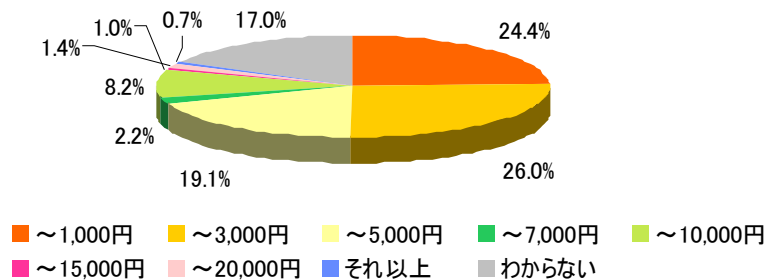
次いで“0～1,000円”24.4%、“3,001円～5,000円”19.1%、“7,001円～10,000円”8.2%と続いた。

半数の50.4%が、『3000円未満』と回答した。

ダイエットの必要があると思っている人に伺います。

N=6147

1ヶ月にいくらぐらいまでなら、ダイエットにお金をかけられますか。(単一回答)



憧れる体型の有名人は？「藤原紀香」と「郷ひろみ」

■目指したい・憧れている体型の人

ダイエットの必要があると思っている人(N=6417)に、「目指したいと思う・憧れている体型の有名人」を自由回答で尋ねた。女性が目指したい人の1位は藤原紀香(273票)で2位の黒木瞳(140票)に100票以上の差をつけた。次いで3位:米倉涼子(103票)、4位:松嶋菜々子(102票)、5位:佐藤江梨子(78票)であった。男性が目指したい人の1位は郷ひろみ(37票)であった。2位はイチローと、木村拓哉(29票)、4位:新庄剛志(28票)、5位:ブルース・リー、ケイン・コスギ(26票)と続いた。

ダイエットの必要があると思っている方に伺います。

N=6417

あなたが、目指したいと思う・憧れている体型の有名人がいたら教えてください。(自由回答)

順位	女性が目指す・憧れる有名人	票	順位	男性が目指す・憧れる有名人	票
1	藤原 紀香	273	1	郷 ひろみ	37
2	黒木 瞳	140	2	イチロー	29
3	米倉 涼子	103		木村 拓哉	
4	松嶋 菜々子	102	4	新庄 剛志	28
5	佐藤 江梨子	78	5	ブルース・リー	26
6	蛭原 友里	55		ケイン・コスギ	
7	杉本 彩	49	7	庄司 智春	19
8	村上 里佳子	40	8	高橋 克典	17
9	神田 うの	38	9	阿部 寛	13
10	ほしの あき	33	10	福山 雅治	12
11	由美 かおる	32	11	高倉 健	11
12	小雪	31		永井 大	
13	アンジェリーナ・ジョリー	26	13	魔裟斗	10
14	江角 マキコ	23		加山 雄三	
	倅田 來未		15	アーノルド・シュワルツェネッガー	9

女性(N=3693)、男性(N=2454)

今、最も注目しているのは「ピリーズブートキャンプ」

■最も注目しているダイエット法

「あなたが最も注目しているダイエット法」を自由回答で尋ねた。

最も多かった意見は、「ピリーズブートキャンプ」が520票と、2位の「ヨガ・ピラティス」237票の2倍以上の票を集めた。

※ピリー・ブランクス氏来日前のアンケートです。

以下、「ウォーキング」219票、「有酸素運動・適度な運動」200票、「ジョーパ・ロデオボーイ」と「骨盤矯正」120票が続いた。

ダイエットの必要があると思っている人に伺います。

N=6417

あなたが最も注目しているダイエット法があれば教えてください。(自由回答)

<最も注目しているダイエット法 Best5>

順位	最も注目しているダイエット法	票
1	ピリーズブートキャンプ	520
2	ヨガ・ホットヨガ・パワーヨガ・ピラティス	237
3	ウォーキング・歩行・散歩	219
4	運動・有酸素運動・スポーツ・適度な運動	200
5	ジョーパ・ロデオボーイ・乗馬	120
	骨盤矯正・骨盤ダイエット	