



首都圏の女性538人(未婚 74.5%、既婚 25.5%)に、ダイエットについて聞いた。

9割弱がダイエットに関心が「ある」、自分の体型には「やや不満」38.2%

ダイエットに関心があるかは、「ある」87.6%、「ない」12.4%となり、9割弱がダイエットに関心があると回答した(グラフ)。

自分の体型に満足しているかは、「とても満足」0.9%、「まあ満足」18.0%、「どちらともいえない」13.7%、「やや不満」38.2%、「とても不満」29.1%となり、自分の体型に多少なりとも不満を持っている人は7割弱となった(グラフ)。どの年代においても「やや不満」が最も多かった。

約半数が現在ダイエットを「している」、理由は「キレイになりたい」!

現在ダイエットをしているかは、「している」52.0%、「していない」48.0%となり、どの年代においても半数以上が現在ダイエットをしている(グラフ)。

また、現在ダイエットを「している」人に理由を聞いたところ、「キレイになりたい」70.7%、「好きなファッションをしたい」65.6%、「体が重い」52.9%と続く(グラフ)。「キレイになりたい」「人の視線が気になる」は若い年代ほど多く、「若く見られたい」は年代が上がるほど多くなった。

現在ダイエットをしている人に、ダイエット方法を聞いたところ、「食事制限(お菓子を食べない、食事量を減らすなど)」58.9%が多く、次いで「自宅での軽い運動」38.5%、「スポーツクラブなどで運動」34.5%と続く(グラフ)。どの年代においても「食事制限(お菓子を食べない、食事量を減らすなど)」が最も多くなった。35歳以上では「スポーツクラブなどで運動」が20代に比べ多かった。

【現在しているダイエットの月々の金額】 ダイエットをしている人のみ回答

スポーツクラブでの運動

「5000円超～1万円」59.1%が最も多かった。次いで「1万円超～2万円」21.6%、「2000円超～5000円」13.6%と続く(グラフ-1)。どの年代においても「5000円超～1万円」が最も多かった。

スポーツクラブ以外の運動

「2000円超～5000円」37.5%、「2000円以下」25.0%、「5000円超～1万円」21.4%と続く(グラフ-2)。20代は「2000円以下」、30代以上は「2000円超～5000円」が最も多かった。

ダイエット食品・サプリメント

「2000円超～5000円」48.0%、「2000円以下」33.7%、「5000円超～1万円」12.2%と続く(グラフ-3)。どの年代においても「2000円超～5000円」が最も多かった。

エステ

「5000円超～1万円」46.9%、「2万円超」21.9%、「2000円超～5000円」「1万円超～2万円」各15.6%となった(グラフ-4)。どの年代においても「5000円超～1万円」が最も多かった。また「2万円超」は若い年代ほど多くなった。

シティリビング オフィスで働く女性のための情報紙。一流企業で働くOLとのコミュニケーションを最も効率よく実現するためのマルチアプローチを展開しています。

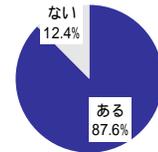
(シティリビングについて詳しくは <http://cityliving.jp/>)

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

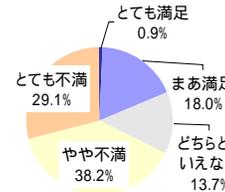
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

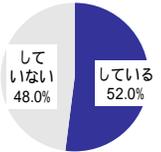
(グラフ) **ダイエットに関心があるか** (n=532)



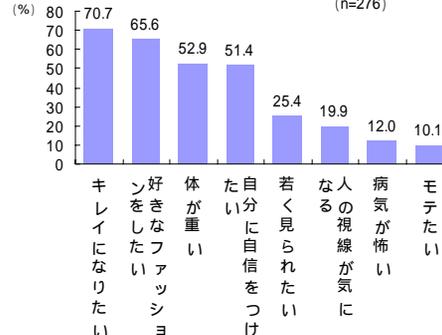
(グラフ) **自分の体型に満足しているか** (n=532)



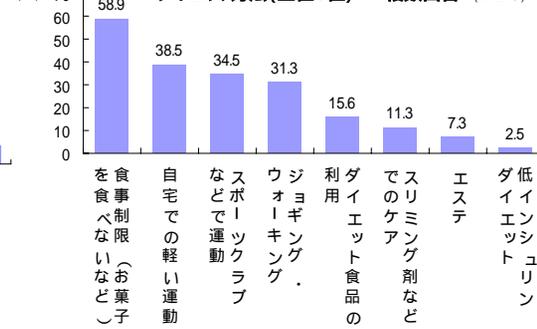
(グラフ) **現在ダイエットをしているか** (n=531)



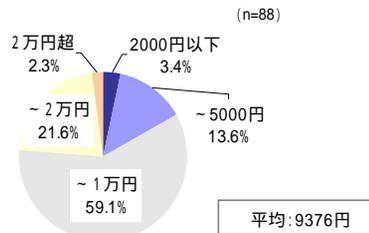
(グラフ) **<ダイエットをしている人> ダイエットしている理由(上位8位)** 複数回答 (n=276)



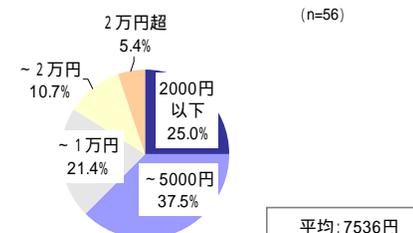
(グラフ) **<ダイエットをしている人> ダイエット方法(上位8位)** 複数回答 (n=275)



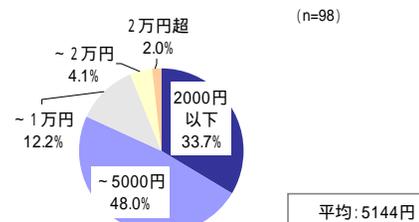
(グラフ-1) **<ダイエットをしている人> 月々の金額【スポーツクラブでの運動】** (n=88)



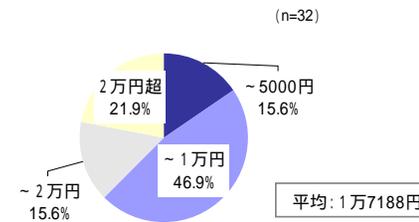
(グラフ-2) **<ダイエットをしている人> 月々の金額【スポーツクラブ以外の運動】** (n=56)



(グラフ-3) **<ダイエットをしている人> 月々の金額【ダイエット食品・サプリメント】** (n=98)



(グラフ-4) **<ダイエットをしている人> 月々の金額【エステ】** (n=32)





ダイエットの課題は「食欲を抑えきれない」61.5%

ダイエット生活上での課題は、「食欲を抑えきれない」61.5%が最も多く、次いで「飲みの誘いを断れない」36.7%、「運動が続かない」36.4%と続く(グラフ)。どの年代においても「食欲を抑えきれない」が最も多かった。

今後してみたいダイエットは「スポーツクラブなどで運動」43.0%

全ての人に、今後してみたいダイエットを聞いたところ、「スポーツクラブなどで運動」43.0%、「ジョギング・ウォーキング」35.7%、「エステ」35.3%と続く(グラフ)。「エステ」は若い年代ほど多く、「自宅での軽い運動」「食事制限(お菓子を食べない、食事を減らすなど)」は年代が上がるほど多くなった。

会社でこの春からメタボに関する指導・取り組みが実施された会社に勤めている人に、その内容についてフリーアンサーで聞いたところ、「会社でウォーキングを実施している。自由参加だが、目的を達成すると図書券がもらえる」、「健康診断で、内臓的・見た目的にひっかかった人は、半強制的に社員食堂の低カロリーメニューを食べさせられる」、「HDLの数値等、健康診断の項目が増えた。事業部毎に専属の保健師が設定され、いつでも気軽に相談できるようになった」などが挙がった。

<回答者プロフィール>

年齢:20代 33.5%、30~34歳 37.9%、35歳以上 28.6%。平均年齢 31.6歳。
居住地:東京都 66.5%、神奈川県 11.9%、埼玉県 11.7%、千葉県 9.7%、茨城県 0.2%。
未婚:未婚 74.5%、既婚 25.5%。
世帯タイプ:親と同居(独身) 37.2%、一人暮らし 31.8%、夫婦二人暮らし 18.4%、
夫婦と子供 5.6%、その他 7.0%。

<調査実施>シティリビング

シティリビング オフィスで働く女性のための情報紙。一流企業で働くOLとのコミュニケーションを最も効率よく実現するためのマルチアプローチを展開しています。

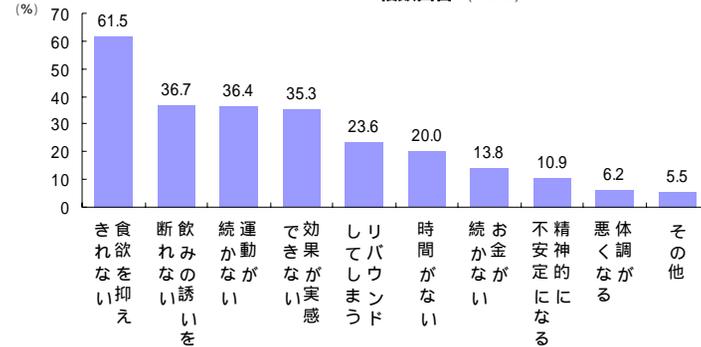
(シティリビングについて詳しくは <http://cityliving.jp/>)

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

(グラフ) <ダイエットをしている人>ダイエット生活での課題
複数回答 (n=275)



(グラフ) 今後してみたいダイエット
複数回答 (n=532)

