

## (参考資料)

### 《調査概要》

方法：インターネット調査

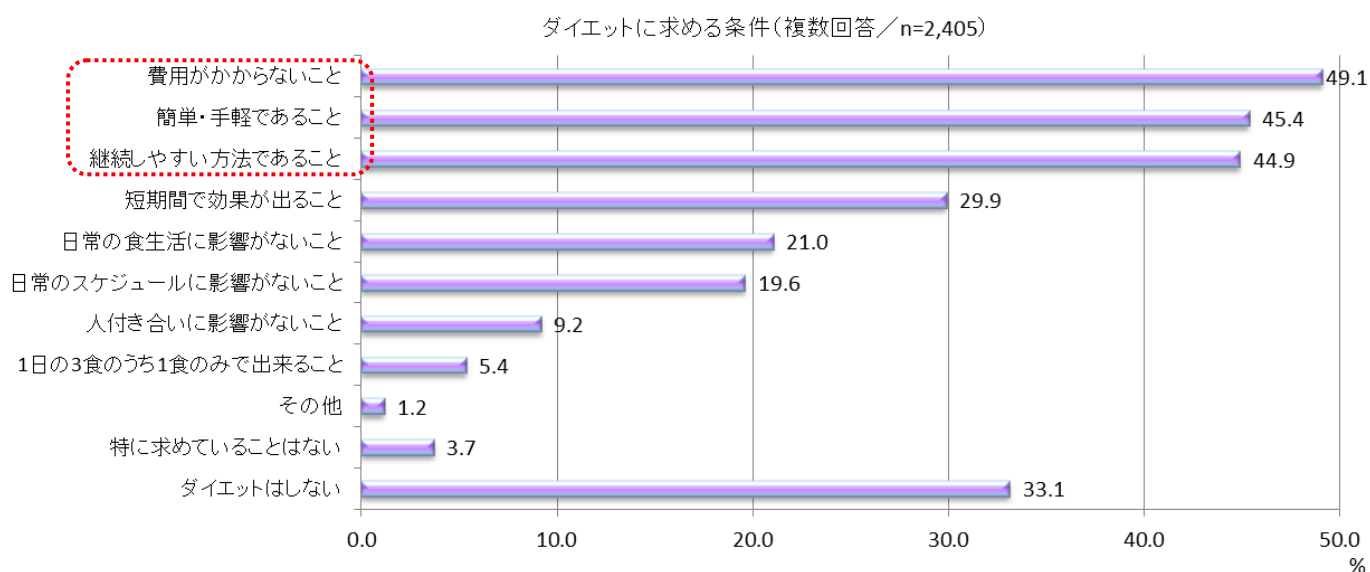
エリア：全国

対象：20～60代男女、各240～242名（合計2405名）

実施期間：平成27年4月20～22日

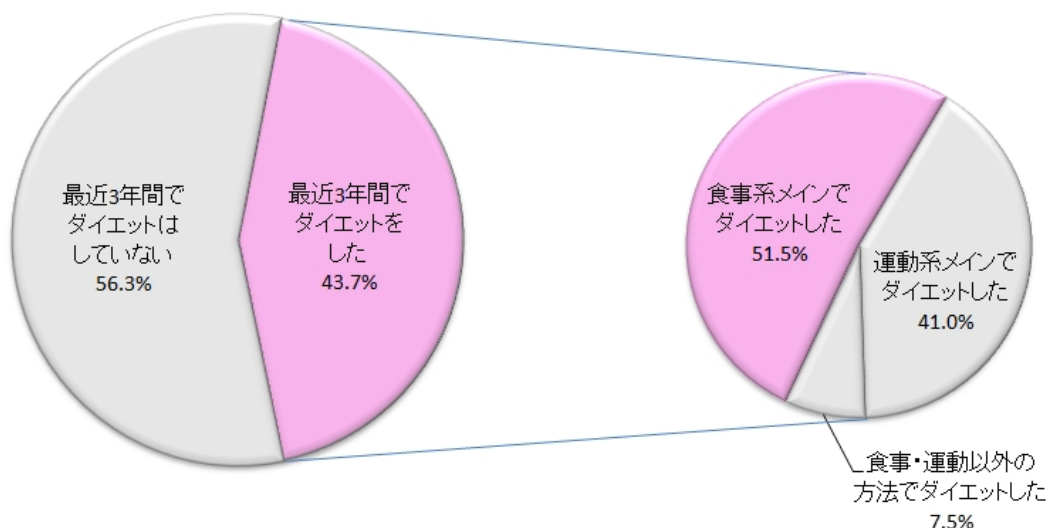
### 《結果データ》

1. ダイエットに求める条件は、「費用がかからない（49.1%）」、「簡単・手軽（45.4%）」、「継続しやすい（44.9%）」がトップ3であった。



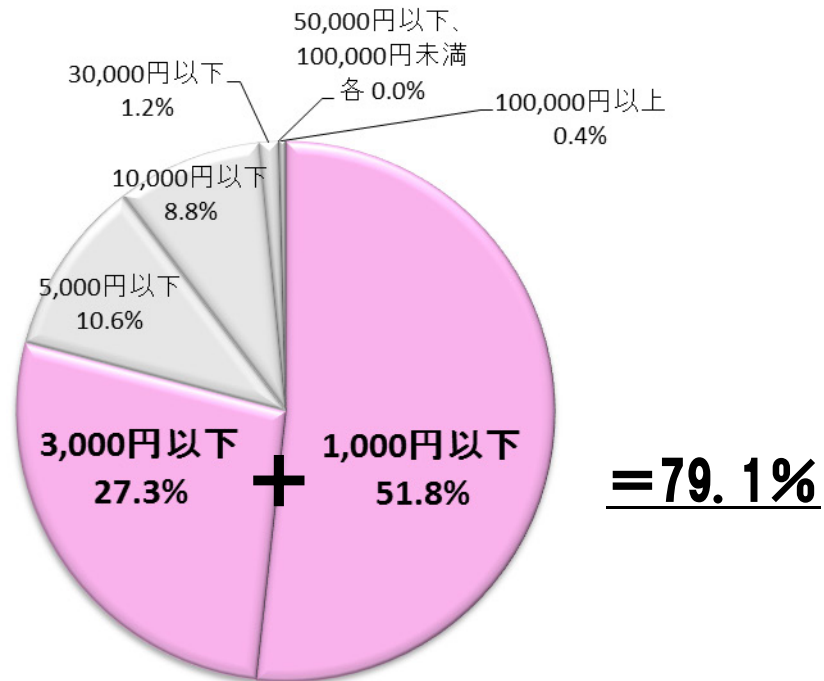
2. 最近3年間でダイエットした人は43.7%。方法は、食事系をメインとしたダイエット法（51.5%）が運動系メイン（41.0%）を上回った。

最近3年間でどんな方法メインでダイエットをしたか(単一回答/n=2,381)



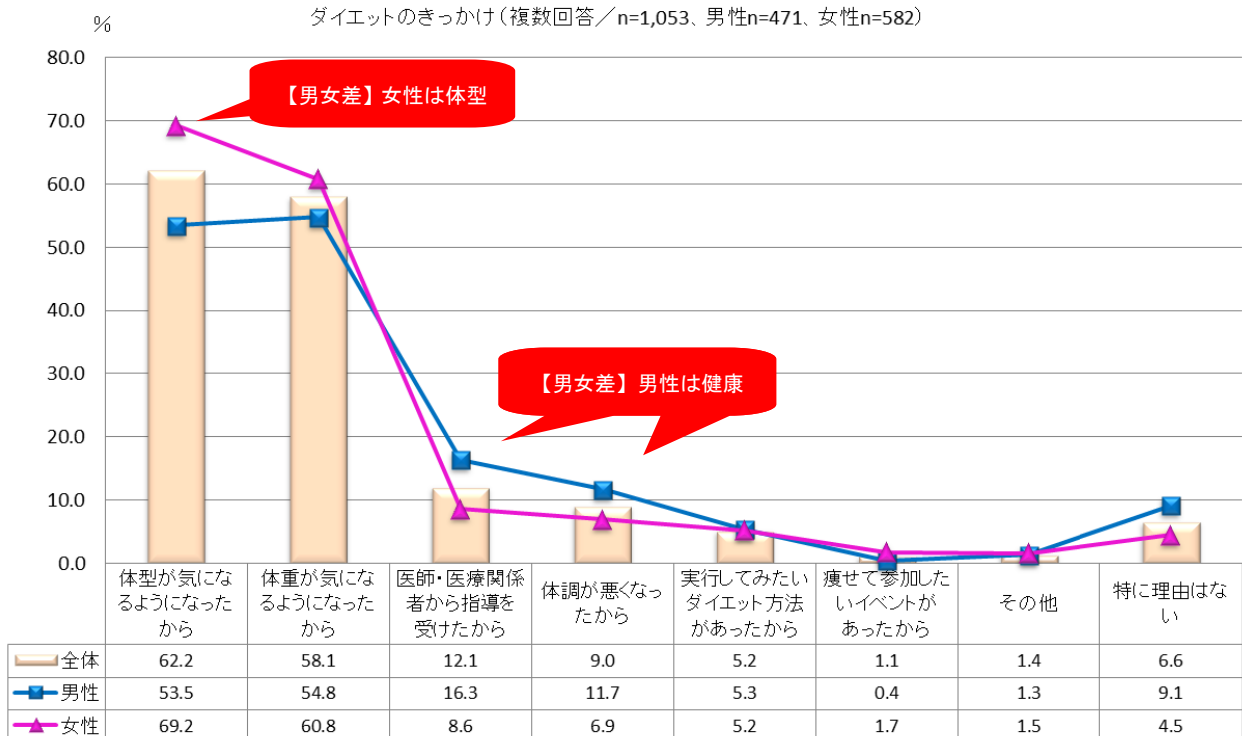
3. 食事系ダイエットの人がかけられる1ヶ月あたり費用は、「1,000円以下」がトップで51.8%。「3,000円以下」まで含めると79.1%。

【食事系ダイエットをした人】1ヶ月にかけられる費用(単一回答/n=512)

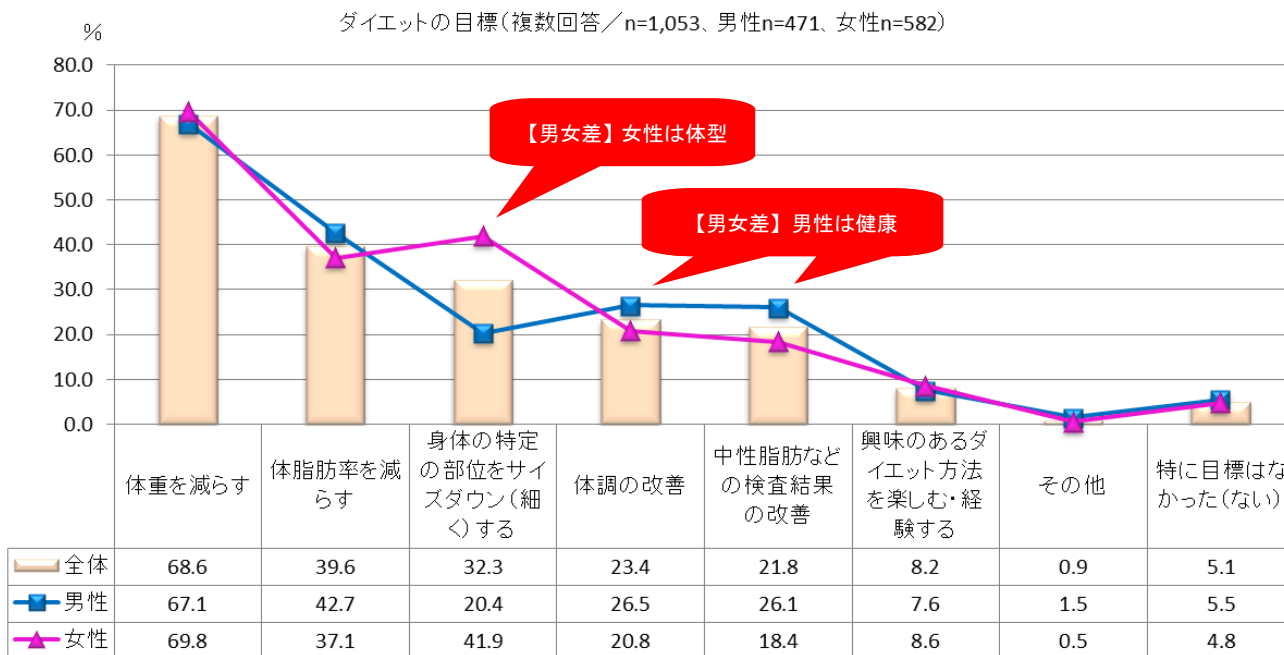


4. ダイエットのきっかけは、全体では「体型が気になる」が1位。ただし、体型を挙げる人は特に女性に多く、他に男女差の現れたものとして、男性は健康上の理由を挙げている人が女性よりも多かった。

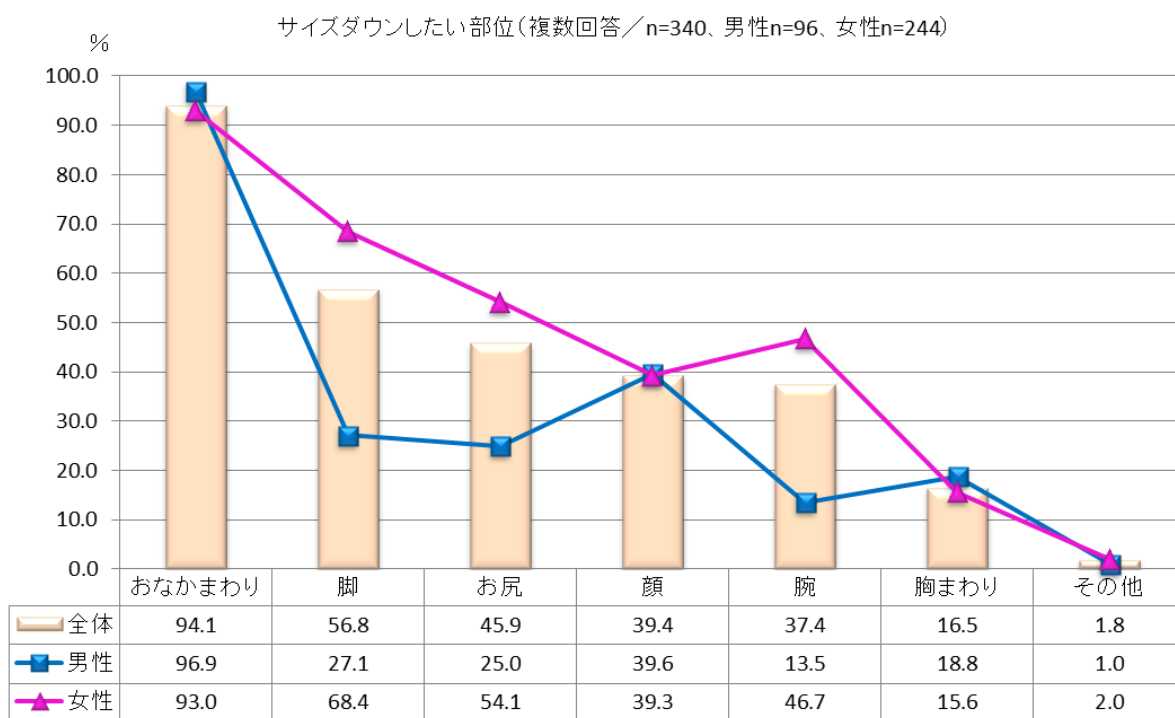
ダイエットのきっかけ(複数回答/n=1,053、男性n=471、女性n=582)



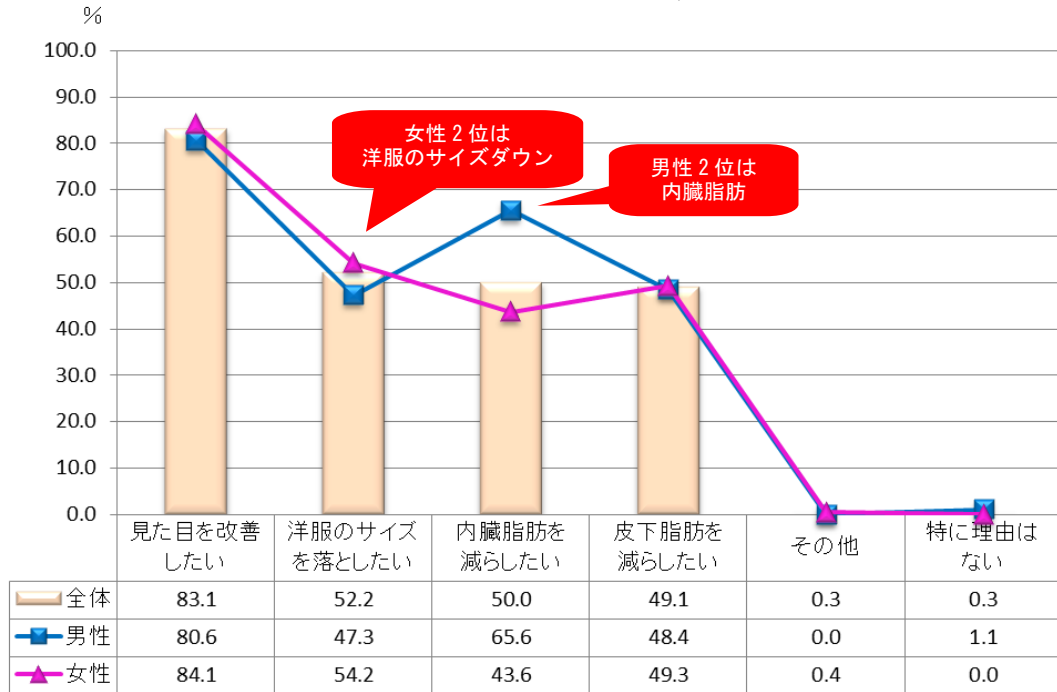
5. ダイエットの目標を尋ねても、体重、体脂肪を減らすに次ぐものとして、男性では健康状態の改善を挙げ、女性では身体の特定の部位をサイズダウンすることを挙げた。



6. サイズダウンしたい部位は「おなかまわり (94.1%)」がトップ。理由は、男女共通で「見た目改善 (83.1%)」が最も多く、次いで2位は、男性は「内臓脂肪を減らしたい (65.6%)」、女性は「洋服のサイズダウン (54.2%)」であった。

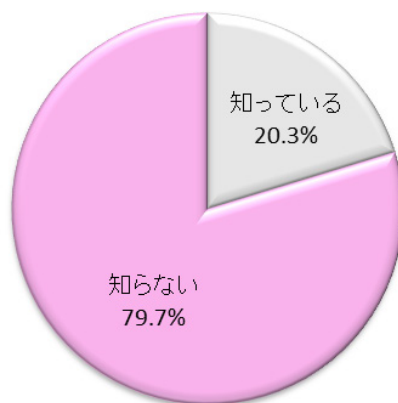


おなかまわりをサイズダウンしたい理由(複数回答/n=320、男性n=93、女性n=227)

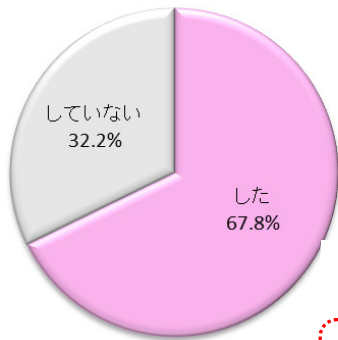


7. おなかまわりをサイズダウンしたい人のうち、その方法を知らない人が 79.7%。一方、おなかまわりのサイズダウンを目的としたダイエットを実施した人は 67.8%。方法は「筋トレ」、「エクササイズ」がトップ 2。

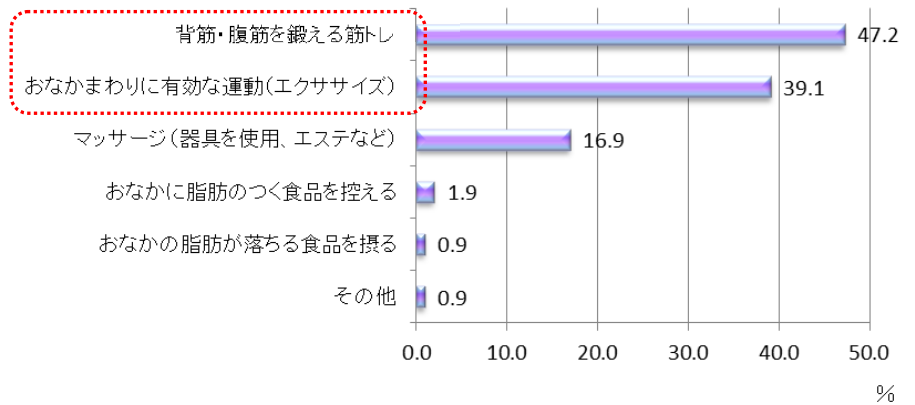
【おなかまわりをサイズダウンしたい人】  
その方法を知っていますか(単一回答/n=320)



【おなかまわりをサイズダウンしたい人】  
おなかまわりのサイズダウンを目的としたダイエットを実施していましたか  
(複数回答/n=320)

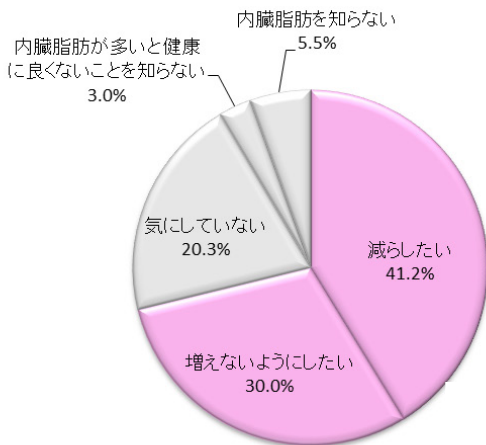


【実施した人】その方法は(複数回答/n=217)



8. 内臓脂肪を「減らしたい」または「増えないようにしたい」と考えている人は71.2%と多い。男女別では、男性は30代になって増える(20代:59.1%→30代:70.6%)が、女性は20代からすでに意識が高く(69.8%)、40~50代でピーク(80%前後)となる。

内臓脂肪についてどのように思いますか(単一回答/n=2,405)



【男女・年代別】内臓脂肪を「減らしたい」または「増えないようにしたい」人の割合  
(n=2,405、男性n=1,202、女性n=1,203)

