

ダイエットに関する 調査結果レポート

November10. 2022
JP

目次

調査概要	・ ・ ・ ・ ・	P3
回答者プロフィール	・ ・ ・ ・ ・	P4
調査結果	・ ・ ・ ・ ・	P7

調査概要

調査目的

医療痩身機器「クールスカルプティング® エリート」の日本ローンチを機会に、女性のダイエットを意識を調査する。

調査対象・サンプル数

- 全国の全国の30～49歳のダイエットへの意識が高い女性、1,000人を確保
(30～34歳/35～39歳/40～44歳/45～49歳：各250サンプル 合計N数 1,000人)

割付	30-34歳	35-39歳	40-44歳	45-49歳	合計
男性	0	0	0	0	0
女性	250	250	250	250	1,000
合計	250	250	250	250	1,000

調査手法

- インターネットリサーチ

調査期間

- 2022年8月19日（金）～8月26日（金）

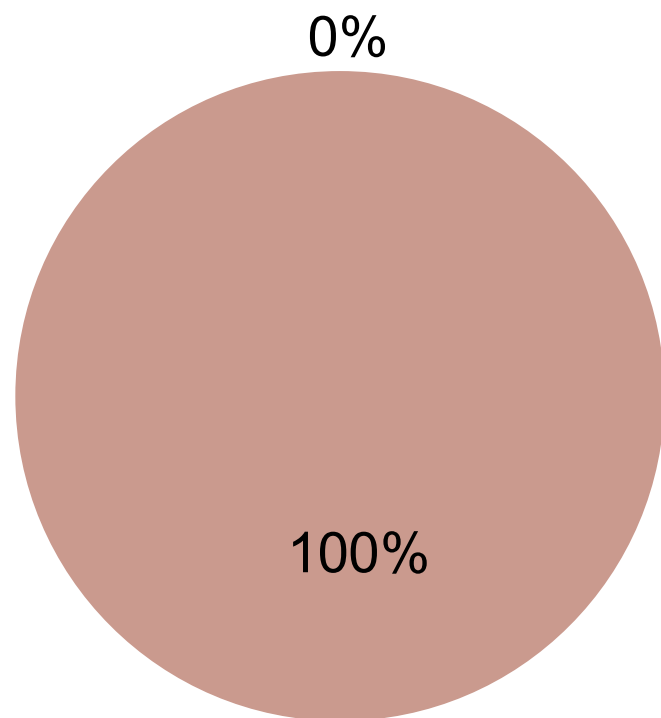
調査機関

- Yiコンサルティング株式会社（調査委託）

注）本調査レポートの百分率表示は小数点以下で四捨五入の丸め計算を行っています。そのため、数字の合計が100%にならない場合があります。

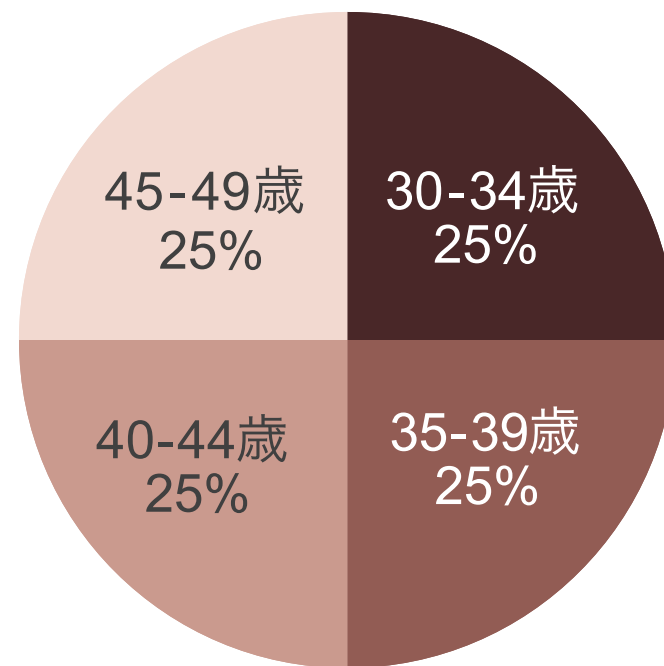
本調査回答者プロフィール n=1,000

性別



■ 男性 ■ 女性

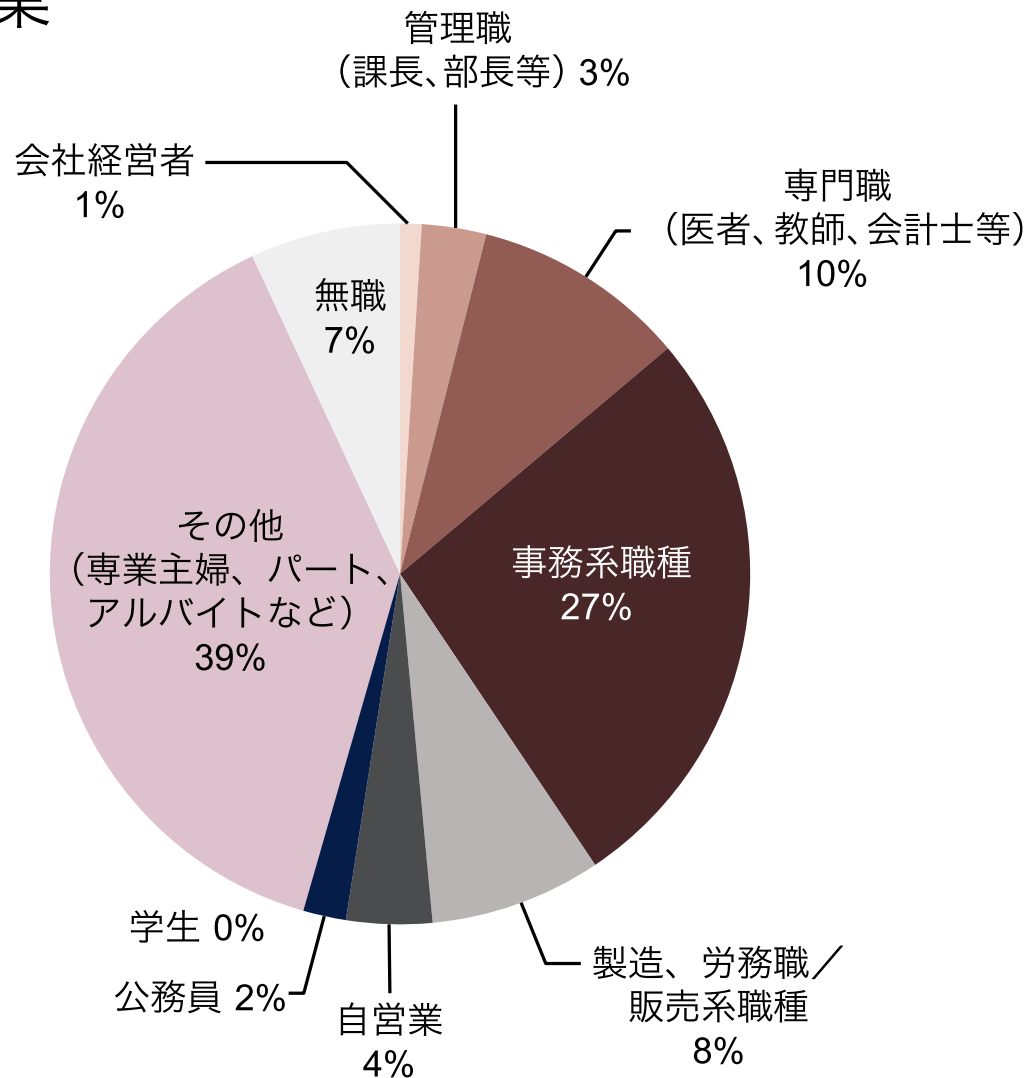
年齢



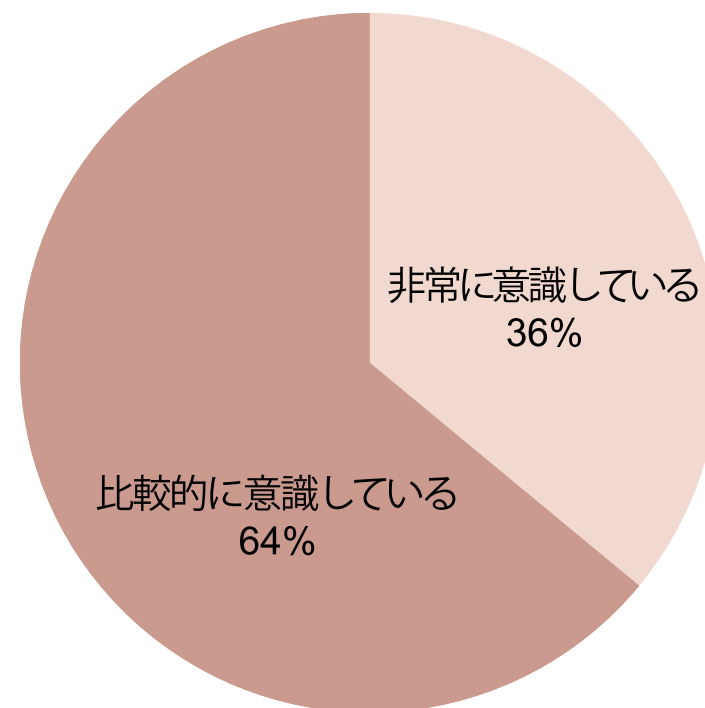
■ 30-34歳 ■ 35-39歳 ■ 40-44歳 ■ 45-49歳

本調査回答者プロフィール n=1,000

職業



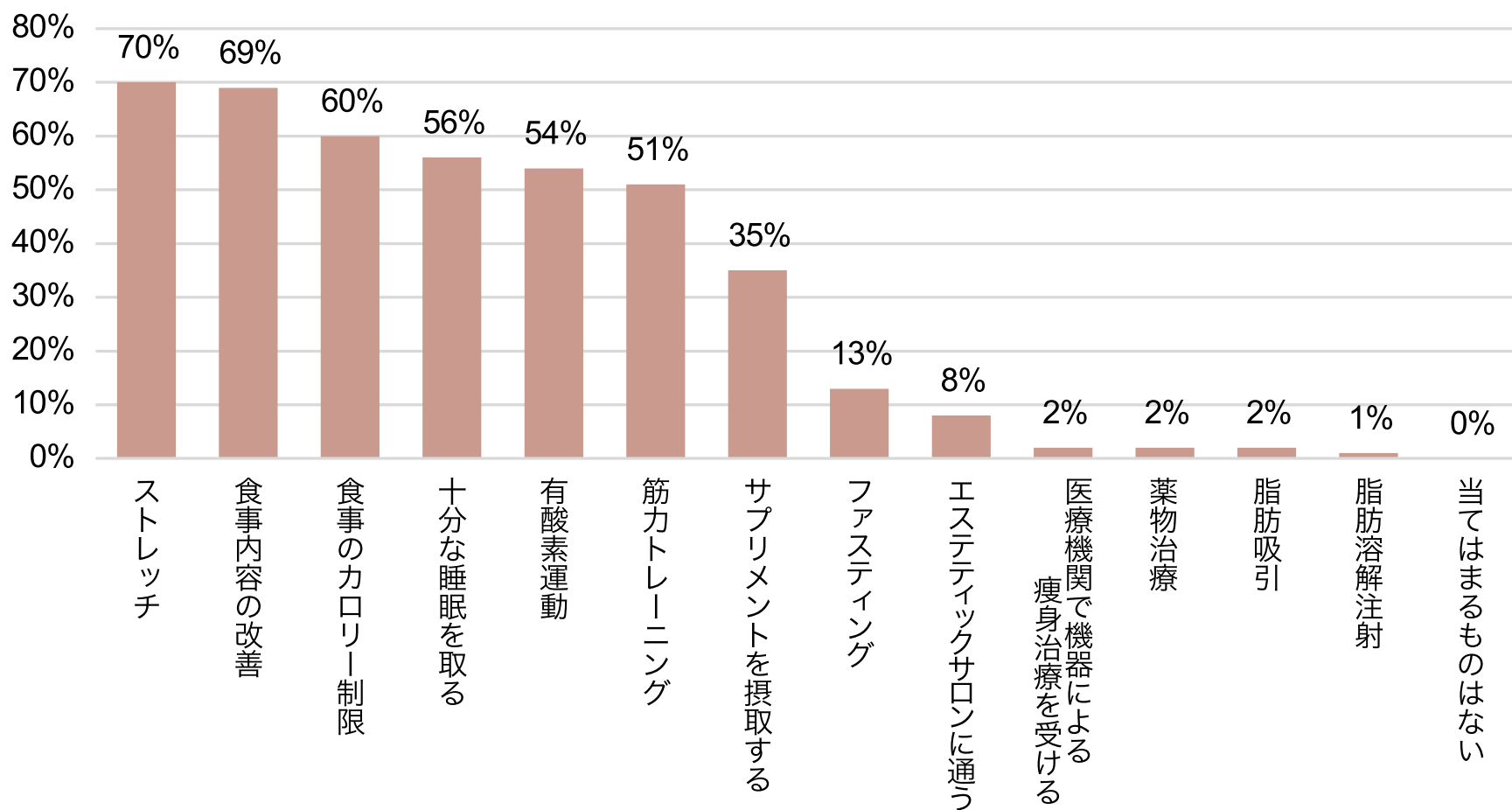
ダイエットについて



本調査回答者プロフィール n=1,000

過去に行ったダイエット

Q.あなたは過去1年において、ダイエットのためにどのような行動を取り組みましたか。(MA)



調査結果

※①～③＝属性ごとの順位（上位3位まで）

ダイエットへの意識 ダイエットを始めたきっかけ (TOP5)⁸

ダイエットを始めたきっかけを聞いたところ、1位が「体重が増えた」(65%)、2位に「鏡を見て気になる体型の変化があった」(60%)と続き、数値だけでなく、体型の変化もその要因となっている。

Q. あなたがダイエットをしようと思ったきっかけは何ですか。 (MA/n=1,000)

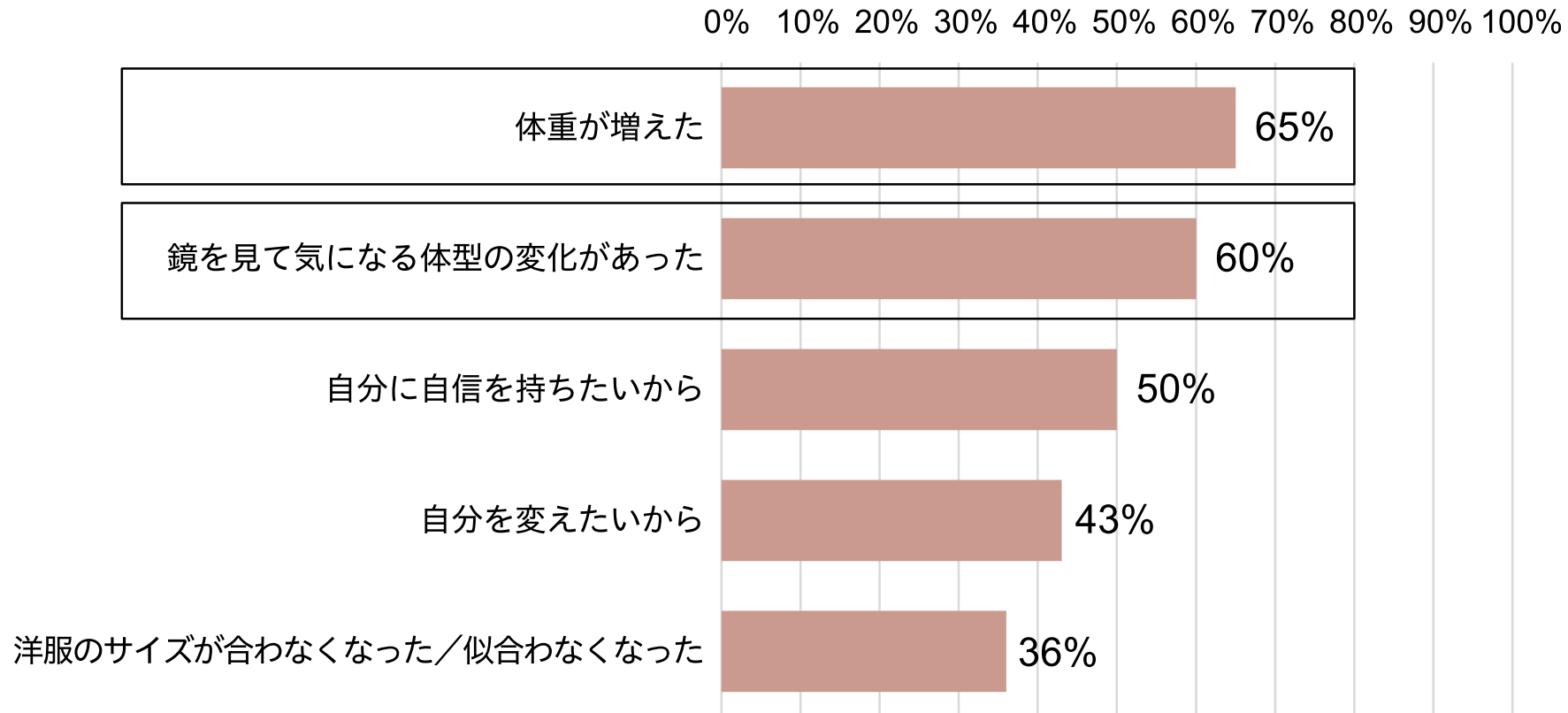
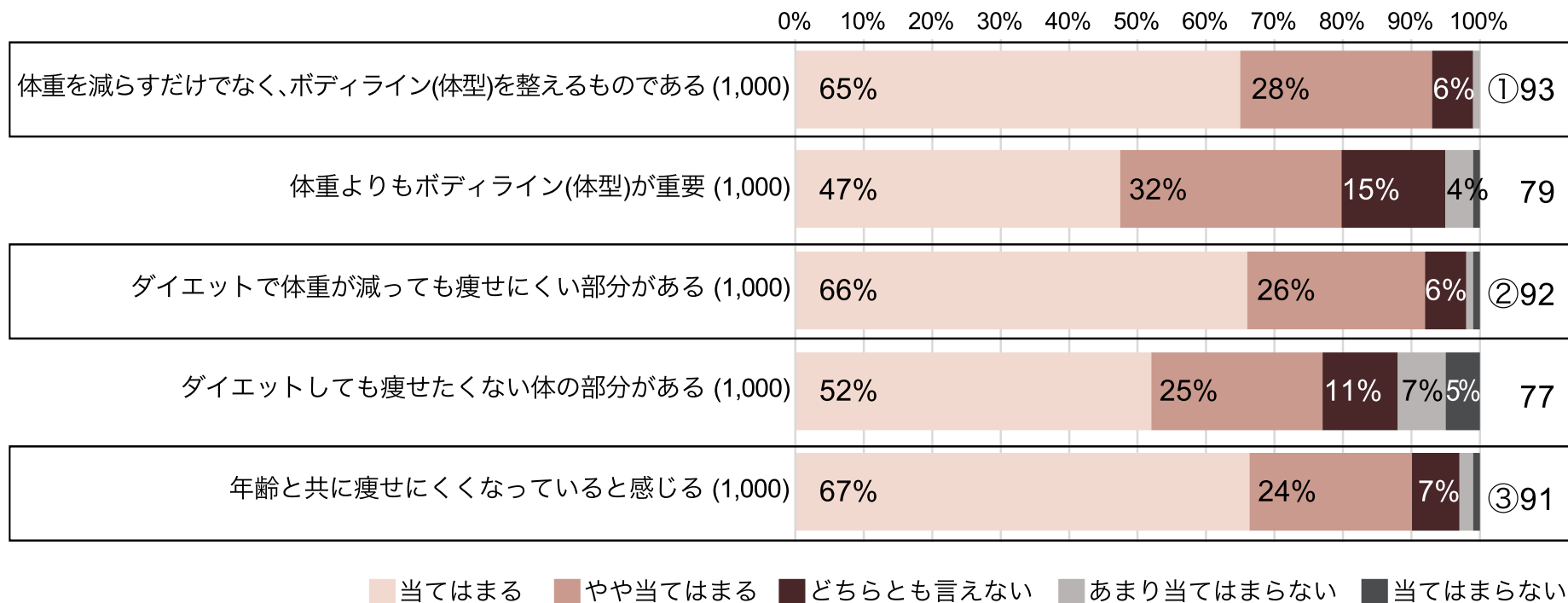


図1 ダイエットをしようと思ったきっかけ

ダイエットへの意識 ボディラインとダイエットについての意識

ダイエットとは、「体重を減らすだけでなく、ボディライン（体型）を整えるものである」と考えている人は93%、「体重が減っても痩せにくい部位がある」と考えている人は92%となり、ダイエットで体重を減らすだけではボディラインを整えることが難しいと感じていることが明らかになった。一方で、「年齢と共に痩せにくくなっていると感じる」も91%と高スコアとなり、年齢が上がるとともにダイエットの難易度も高くなるという懸念を感じている。

Q. ダイエットについて、あてはまるものを1つずつお選びください。（各項目SA/n=1,000）



※2%未満は非表示

図2：ボディラインとダイエットについての意識

ダイエットへの意識について 過去のダイエット

過去に行ったダイエットについて問う設問では、54%がダイエットに「成功した」「どちらかというと成功した」と感じている一方で、28%が「どちらともいえない」、17%が「どちらかというと失敗した」「失敗した」と回答した。（図3）失敗した理由を聞くと「体重が思うように落ちなかった」（73%）、「途中で断念してしまった」（51%）、「痩せたい部位が痩せられなかった」（43%）となり、体重の減少だけでなく、痩せたい部位をコントロールすることが難しい現状が伺える。

Q.あなたが過去に行ったダイエットの結果はどうでしたか。（SA／n=1,000）

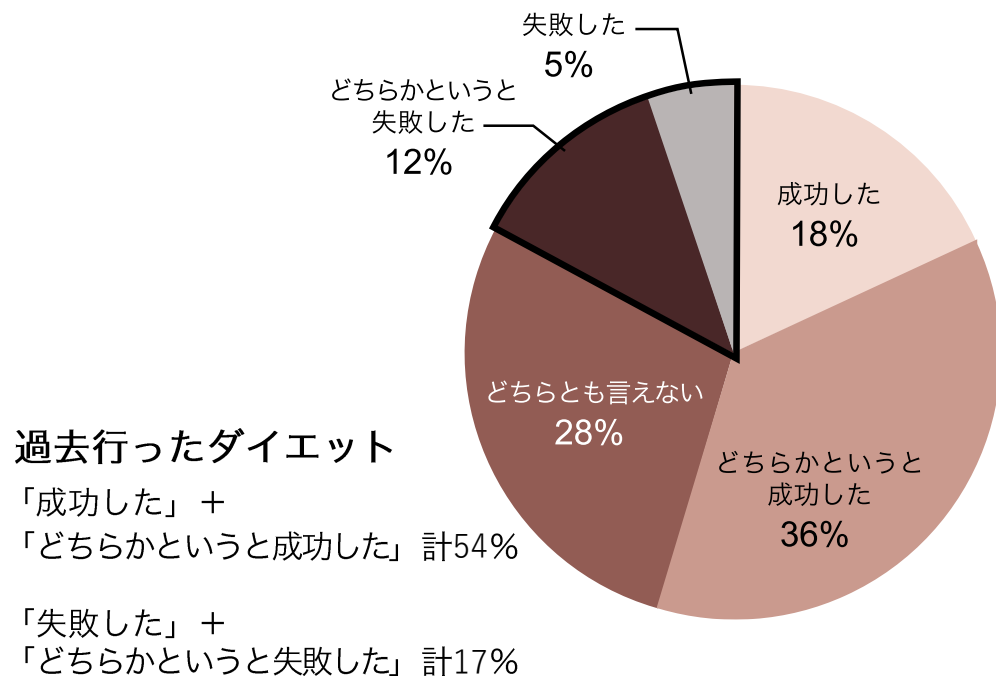


図3：過去に行ったダイエットについて

Q. 過去のダイエットはなぜ失敗したと思いましたか。（MA／n=176）

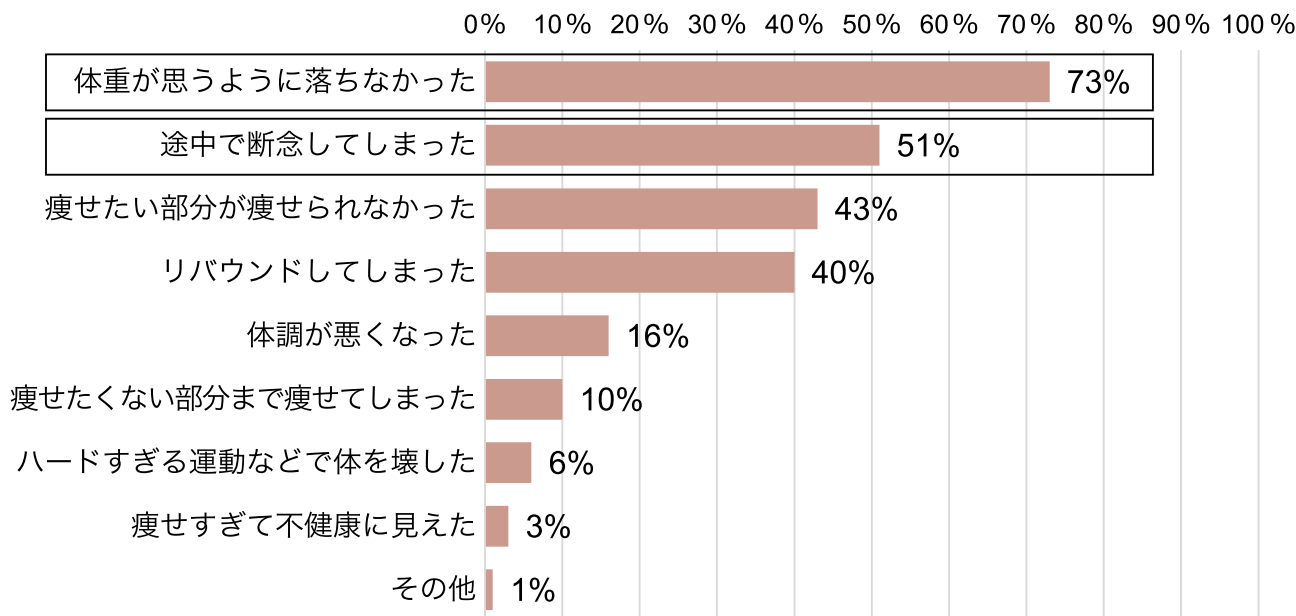


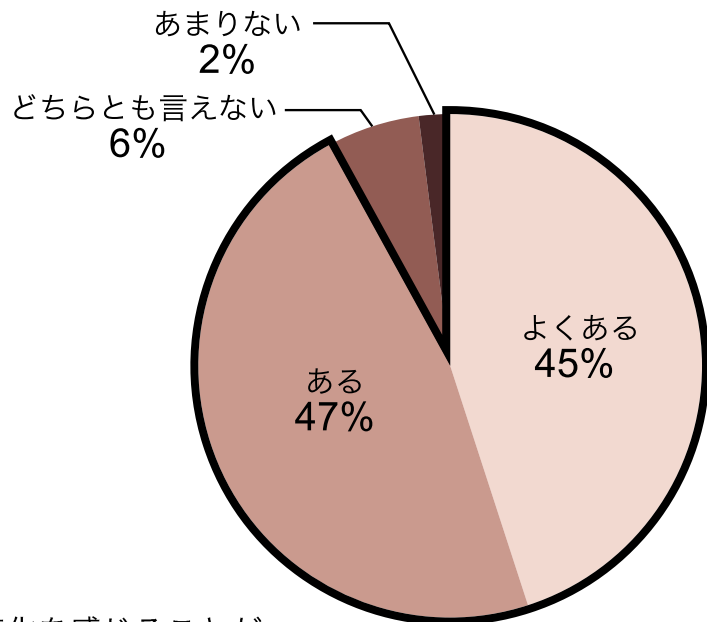
図4：過去に行ったダイエットについて

体型の変化を感じる年齢 変化を感じる割合と年齢

自身の体型の変化について問う設問では、体型の変化を感じると回答したのは92%に達した。（図5）

変化を感じ始めた年齢で最も多いのは「30～34歳」（30%）、平均年齢は31.6歳と、30代前半から体型の変化を感じていることが明らかになった。（図6）

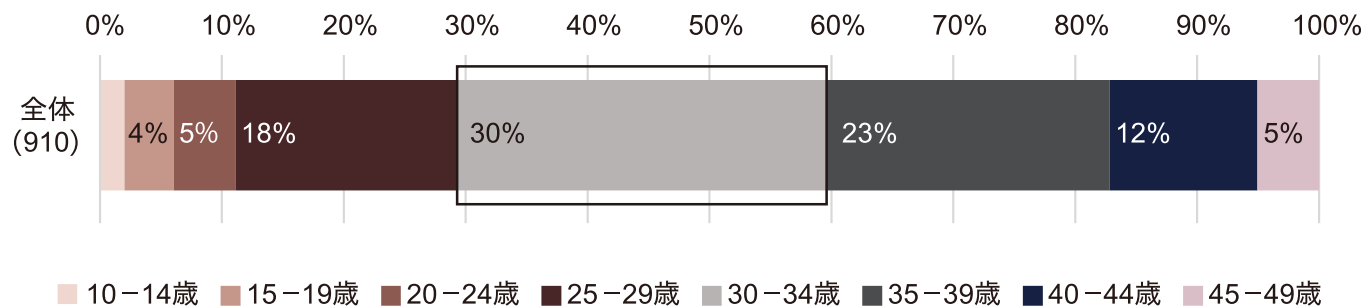
Q. あなたは自分の体型の変化を感じることはありますか。（MA／n=1,000）



体型の変化を感じることが
「よくある」＋「ある」計92%

図5：自身の体型の変化について

Q. あなたが自分の体型の変化を感じ始めたのは何歳の頃ですか。（SA／n=910）



※2%未満は非表示

図6：体型の変化を感じた年齢

体型の変化を感じる年齢 変化を感じるタイミング（TOP5）¹²

体型の変化を感じると回答した人に、体型の変化を感じたきっかけを聞いたところ、「写真や鏡に映っている自分を見た時」（70%）が、2位の「今までの服のサイズが合わなくなった」（47%）に20ポイント以上の差をつけて1位となった。

Q. あなたが自分の体型の変化をどのような時に感じますか。（MA／n=910）

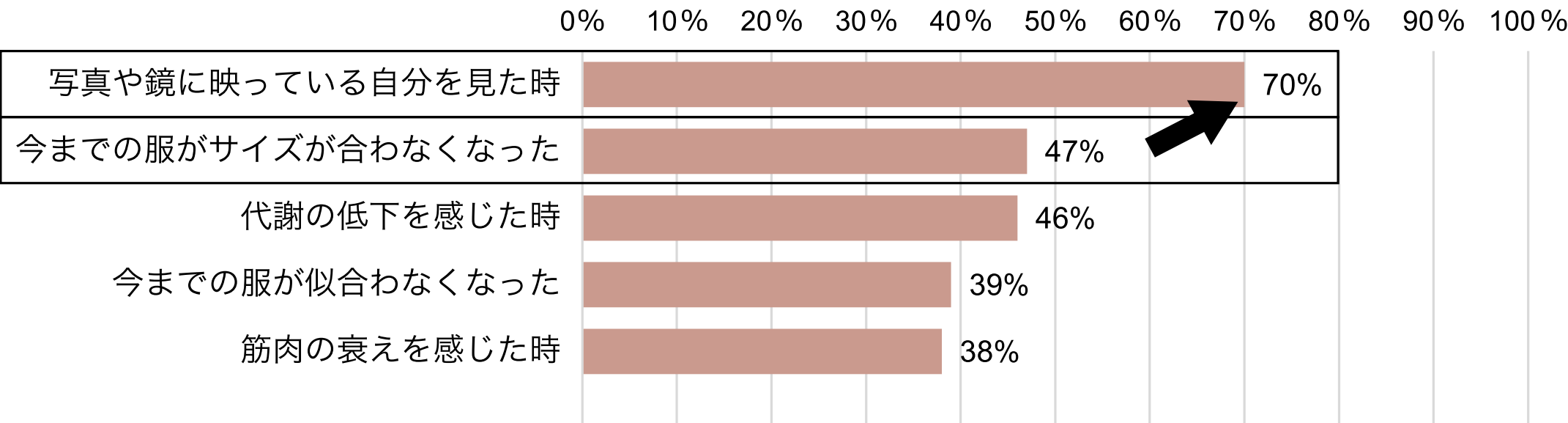


図7：体型の変化を感じるタイミング

体型の変化を感じる年齢 変化を感じた部位

体型の変化を感じたと回答した人に、変化を感じた部位を聞いたところ、1位は「下腹部」（78%）、「ウエスト」（68%）と続き、胴回り付近の変化が年齢を感じるポイントであることが伺える。（図8）

Q. あなたが自分の体型の変化を感じた部分はどこですか。（MA／n=1000）

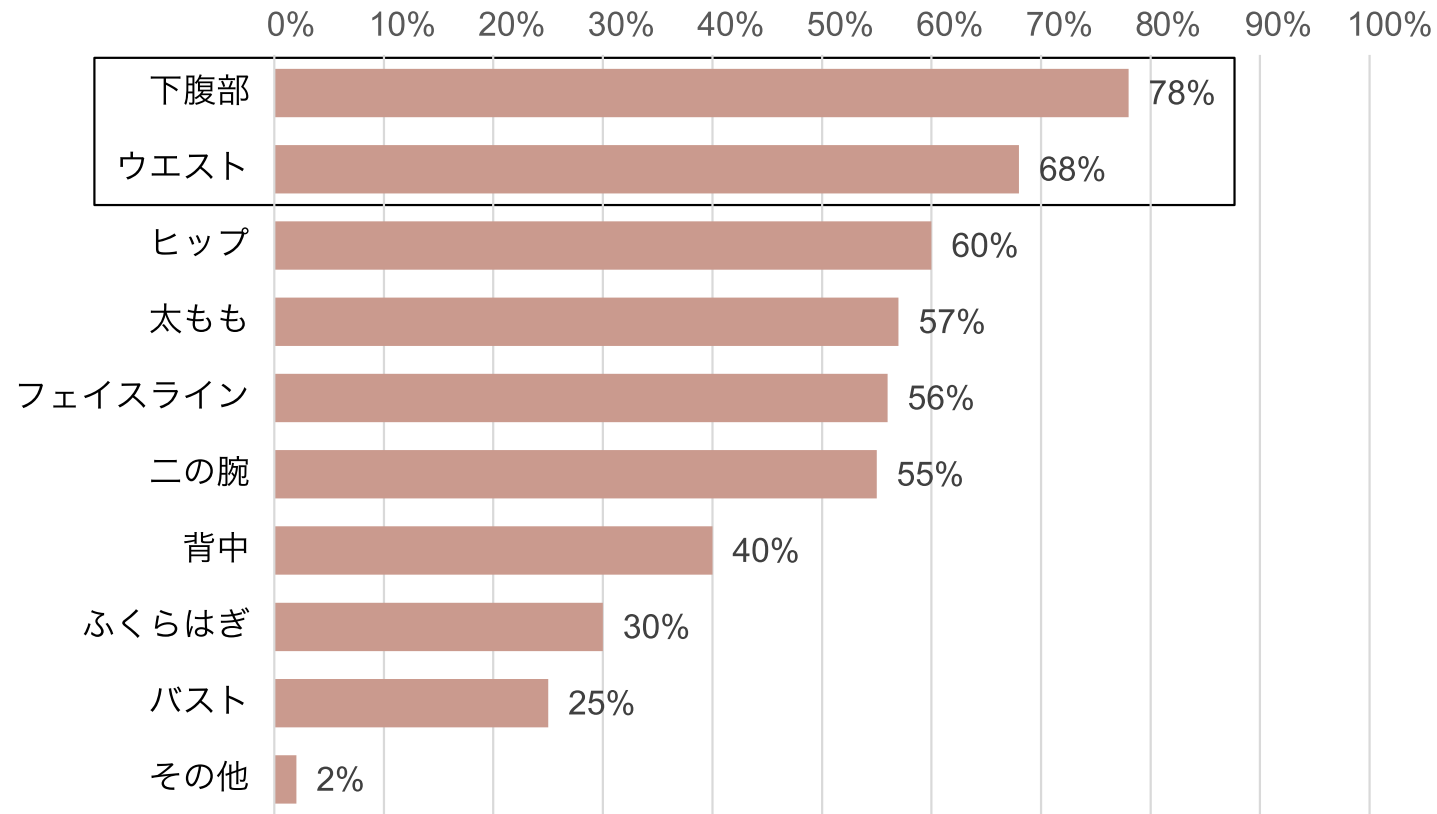


図8：変化を感じた部位

体型の変化を感じる年齢 改善したいパーツ（1番目～3番目合計）¹⁴

体型の変化を感じ、改善したいパーツ変化を聞いたところ、1番目～3番目の合計で1位は「下腹部」（64%）、「ウエスト」（43%）、「太もも」（36%）と続いた。

Q.体型が変化したと感じた部分の中で、あなたが改善したいと思う部分はどこですか。

（1番目～3番目計/n = 910）

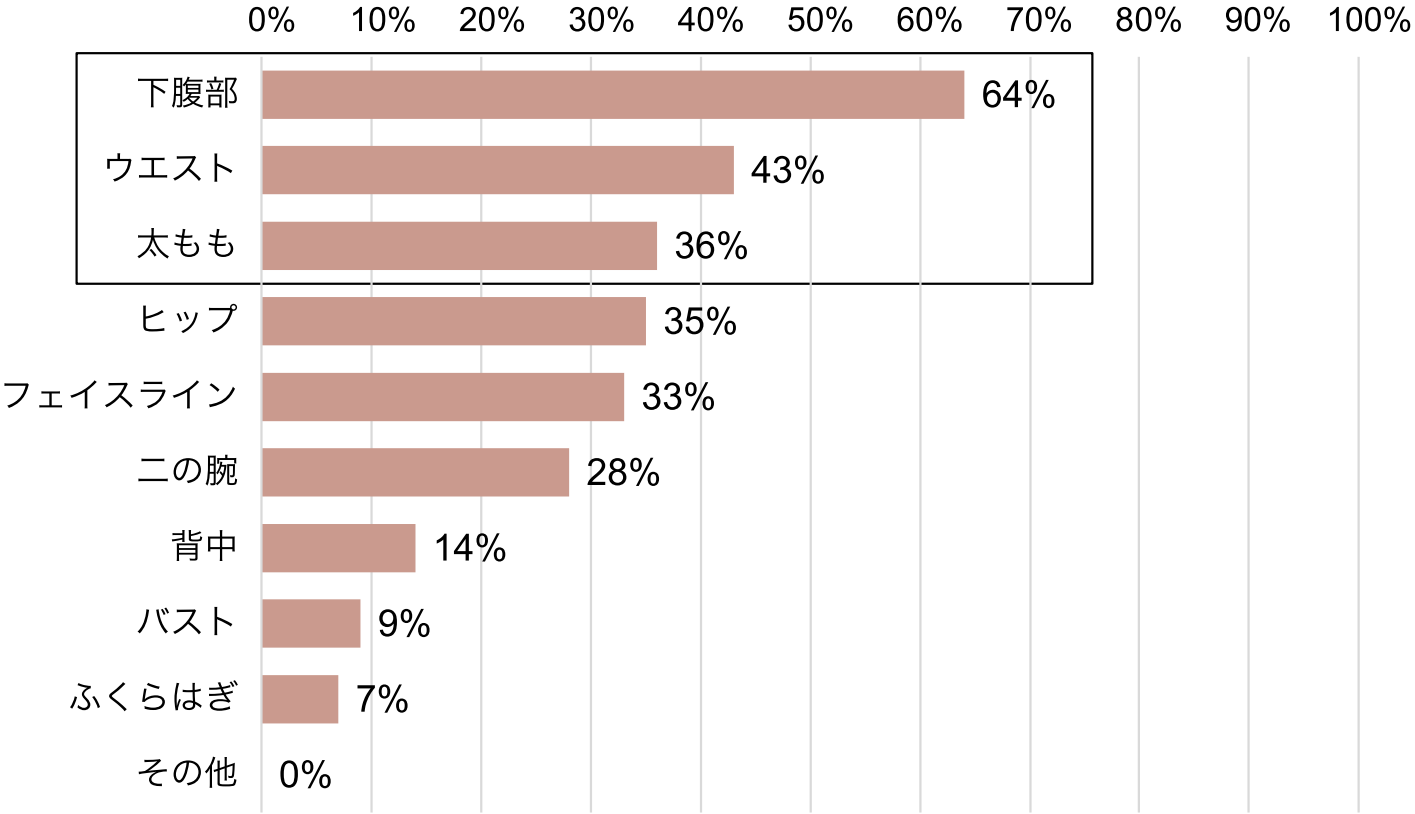


図9：改善したい部位

理想とするダイエットについて 理想なダイエットとは

理想のダイエットについて問う設問で、1位は「健康的に痩せられるダイエット」（65%）、次いで「理想的なボディラインを実現できるダイエット」（49%）が2位に続き、「体重が減少できるダイエット」（24%）と20ポイント以上の差をつけた。ダイエットに対し、体重を減らすだけでなく、健康的に理想のボディラインを実現することを望んでいることが明らかになった。

Q. あなたにとって理想なダイエットとはどのようなダイエットですか。 (MA/up to 3 n=1000)

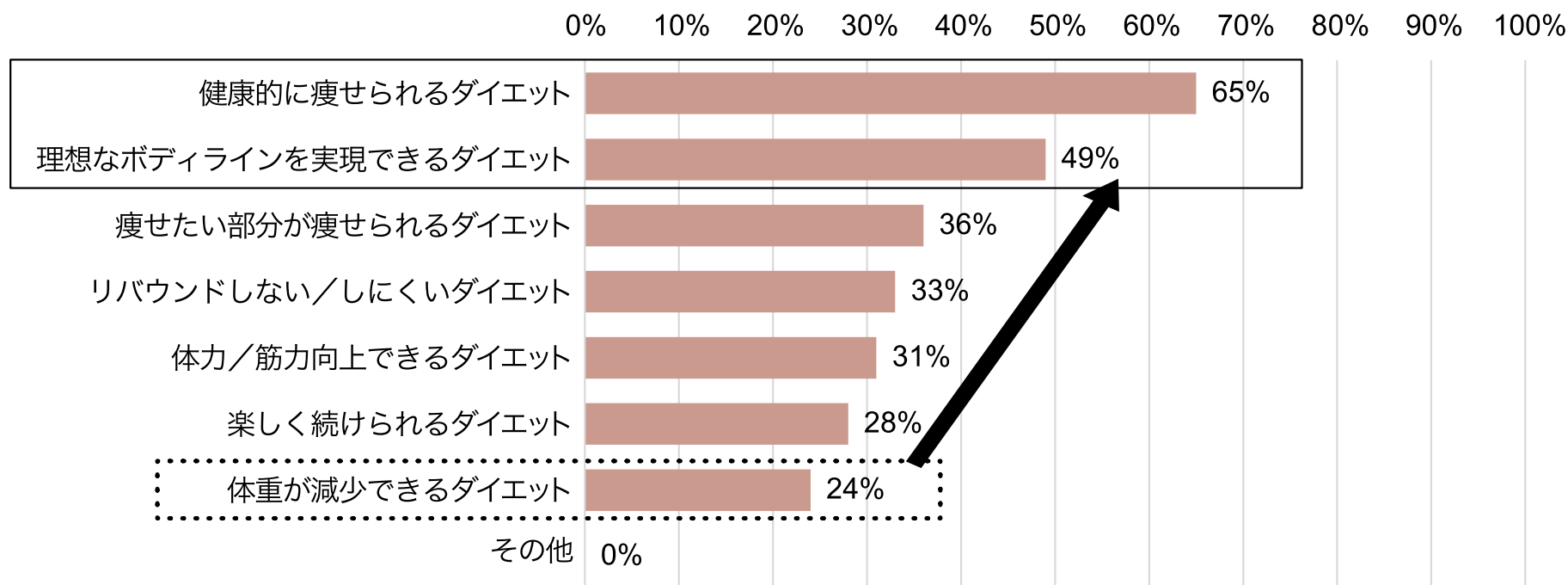
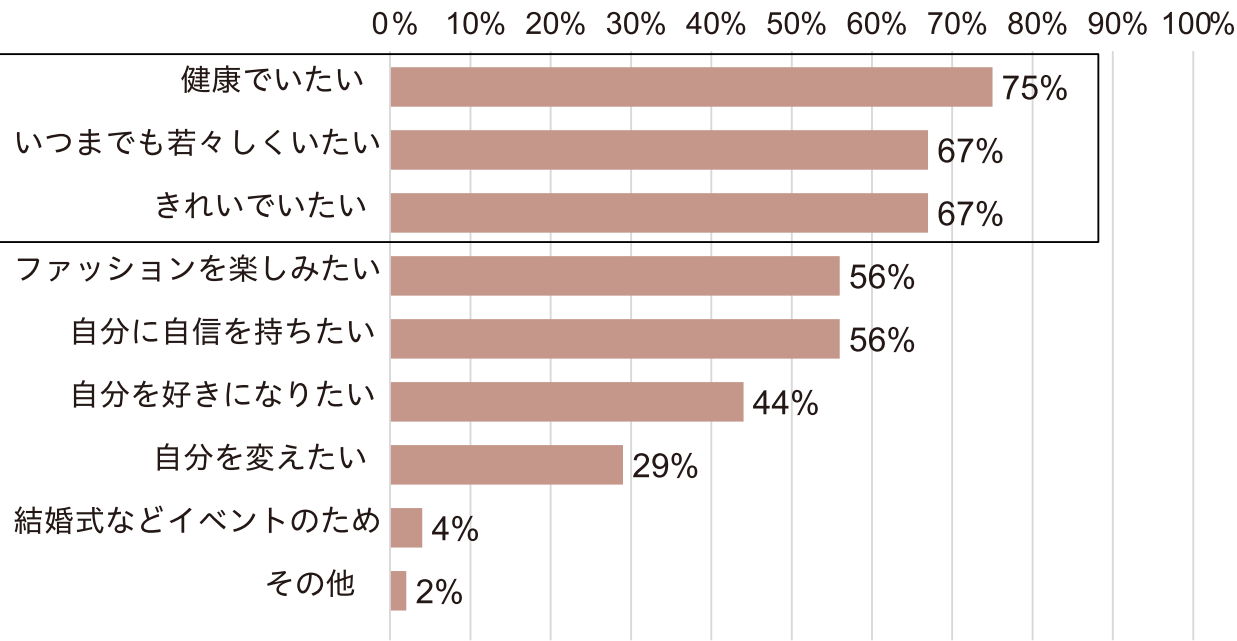


図10：理想とするダイエット

理想とするダイエットについて

ダイエットの目的を聞いたところ、「健康でいたい」（75%）、「いつまでも若々しくいたい」「きれいでいたい」（67%）と続いた。全体と比較して、特に30～34歳の女性は「自分を好きになりたい」（12ポイント）「自分を変えたい」（9ポイント）「自分に自信を持ちたい」（8ポイント）「ファッションを楽しみたい」（6ポイント）「きれいでいたい」（5ポイント）の5項目で5ポイント以上の高いスコアをマークした。ダイエットをすることによって、自身を理想のイメージに近づけ、より好きになりたいという自己実現意識が高い傾向が見て取れる。

Q. あなたがダイエットする目的は何ですか。 (MA／n=1,000)



	全体：1,000	30-34歳：250	差異 (ポイント)
自分を好きになりたい	44%	56%	12
自分を変えたい	29%	38%	9
自分に自信を持ちたい	56%	64%	8
ファッションを楽しみたい	56%	62%	6
きれいでいたい	67%	72%	5

図11：ダイエットをする目的