

男性 20 歳～69 歳の「ダイエット経験者」は

2 人に 1 人、30 歳代では経験者が 61%

20・30 歳代でのダイエットのきっかけは【体型・見た目】関連

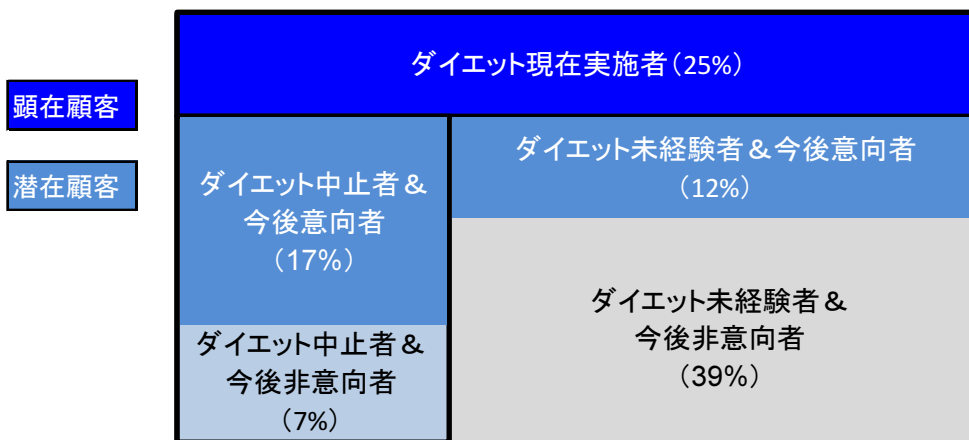
- 男性のダイエットに関する調査 -

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20140918/>

楽天リサーチ株式会社(本社:東京都品川区、代表取締役社長:森 学)は、男性のダイエットに関するインターネット調査を実施しました。男性におけるダイエットに対する意識・行動を把握し、年代による意識・行動の違いを観察することを目的としました。今回の調査は、9月4日から6日の3日間、楽天リサーチに登録しているモニター(約230万人)の中から、首都圏及び京阪神エリアに在住する20歳～69歳の男性、計1,000人を対象に行いました。

■□ 調査結果からの考察 □■

■ダイエット現在実施者と以前ダイエットをしたことがあり現在はしていないダイエット中止者を合わせてみると、2人に1人がダイエットした経験がある。また、今後のダイエット意向をみると、ダイエット中止者とダイエット未経験者の中、29%が今後ダイエットしたいと回答し、現在実施者を含めると、54%がダイエット市場の顧客層である。



■ □ 調査結果 □ ■

■ 自身の体型についての自己診断は、20歳代で「太っている」「ちょうどよい」「痩せている」が1/3づつであるのに対し、30歳代～50歳代では約6割が「太っている」と回答

体型についての自己診断では、全対象者の過半数が「太っている」と回答している。年代別にみると、20歳代と60歳代で「ちょうどよい」の割合が3割以上にのぼり、他の年代より高い。また、20歳代では「太っている」の割合が最も低く、3割台にとどまる。

◇ 体型評価(n=1000) 全対象者 単一回答 単位:%

		N=	■ 太っている	■ ちょうどよい	■ 痩せている
全体		1000	52.8	27.0	20.2
年代	20代	175	34.3	32.6	33.1
	30代	220	57.7	18.6	23.6
	40代	228	60.1	25.0	14.9
	50代	174	59.2	23.0	17.8
	60代	203	49.8	36.9	13.3

※【太っている】は「とても太っている」+「太っている」+「やや太っている」の合計；
 ※【痩せている】は「とても痩せている」+「痩せている」+「やや痩せている」の合計

■ 2人に1人がダイエットした経験があり、現在ダイエットしている人が24.6%

全対象者の24.6%が現在ダイエットしていると回答し、以前ダイエットしたことがあり現在はしていない、ダイエット中止者は24.5%で、ダイエットした経験がある人は約半数にのぼる。

年代別にみると、40歳代以降では年代が上がるほどダイエットの経験率も現在実施率も下がる傾向である。また、30歳代ではダイエット経験者の割合が61%で、ダイエットのアクティブ層である。

◇ ダイエット実施状況(n=1000) 全対象者 単一回答 単位:%

		N=	■ ダイエット現在実施者	■ ダイエット中止者	■ ダイエット未経験者	ダイエット経験者
全体		1000	24.6	24.5	50.9	49.1
年代	20代	175	23.4	16.6	60.0	40.0
	30代	220	33.2	27.3	39.5	60.5
	40代	228	24.6	31.1	44.3	55.7
	50代	174	22.4	25.3	52.3	47.7
	60代	203	18.2	20.2	61.6	38.4

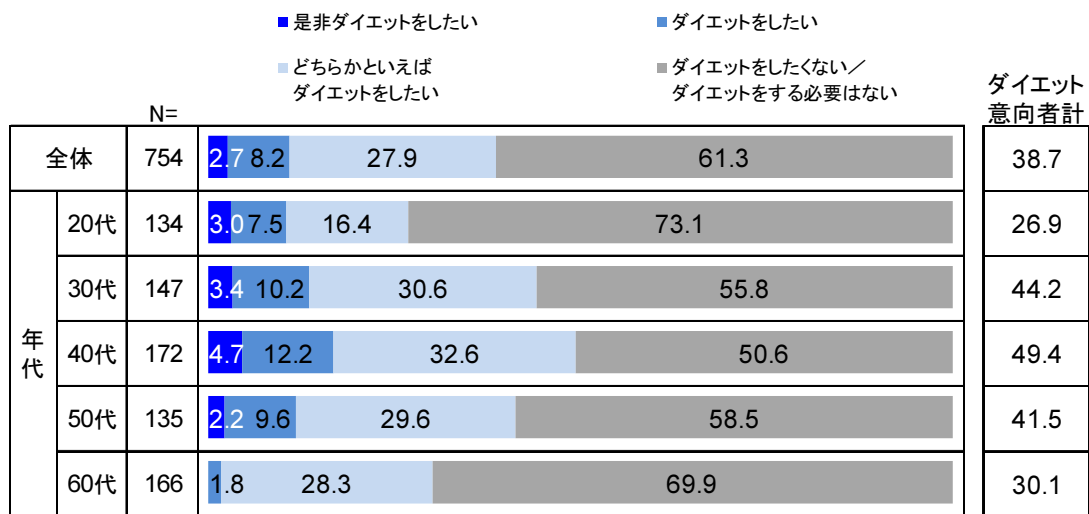
※【ダイエット実施者】は「現在ダイエットをしている(日常的にダイエットをしている)」+「現在ダイエットをしている(今回初めて)」+「現在ダイエットをしている(以前にもしたことがある／中断して再開)」の合計；
 ※【ダイエット中止者】は「以前にしたことがあるが、現在はダイエットをしていない」；
 ※【ダイエット未経験者】は「ダイエットをしたことは今まで一度もない」

■ **現在ダイエットしていない人のうち、約4割が今後ダイエットする意向を示した**

現在ダイエットしていない人(ダイエット未経験者および中止者)の約4割が「是非ダイエットをしたい」、「ダイエットをしたい」、「どちらかといえばダイエットしたい」と積極的な意向を示した。そのうち、「是非ダイエットをしたい」、「ダイエットしたい」の意向者は1割程度。

年代別にみると、40歳代では今後のダイエット意向が最も高く、約半数にのぼる。一方で、20歳代と60歳代のダイエット意向者が低く、特に60歳代では「是非ダイエットしたい」(0%)と「ダイエットしたい」(1.8%)の回答者がほとんどなく、ダイエット意向が弱いことが窺える。

◇ **ダイエット今後実施意向(n=754) 現在ダイエットしていない層 単一回答 単位:%**

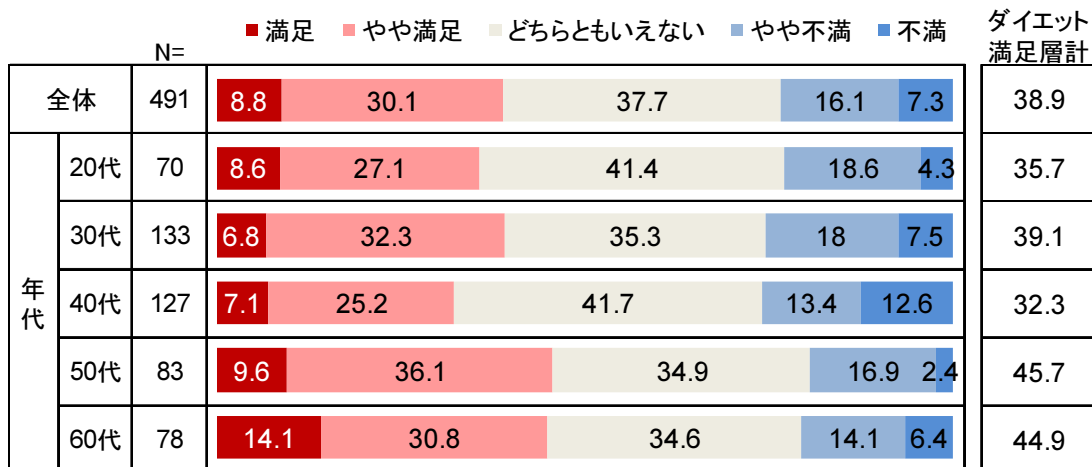


※【ダイエット意向者計】は「是非ダイエットしたい」+「ダイエットしたい」+「どちらかといえばダイエットしたい」の合計

■ **ダイエット経験者の38.9%がダイエットの成果に対して満足を感じている**

ダイエット経験者にダイエットの成果に対する満足度を確認したところ、38.9%が満足を感じており、不満を感じている人が23.4%である。年代別にみると、50歳代と60歳代では満足度が45%前後で、他の年代よりやや高い。

◇ **ダイエット満足度(n=491) ダイエット経験者 単一回答 単位:%**



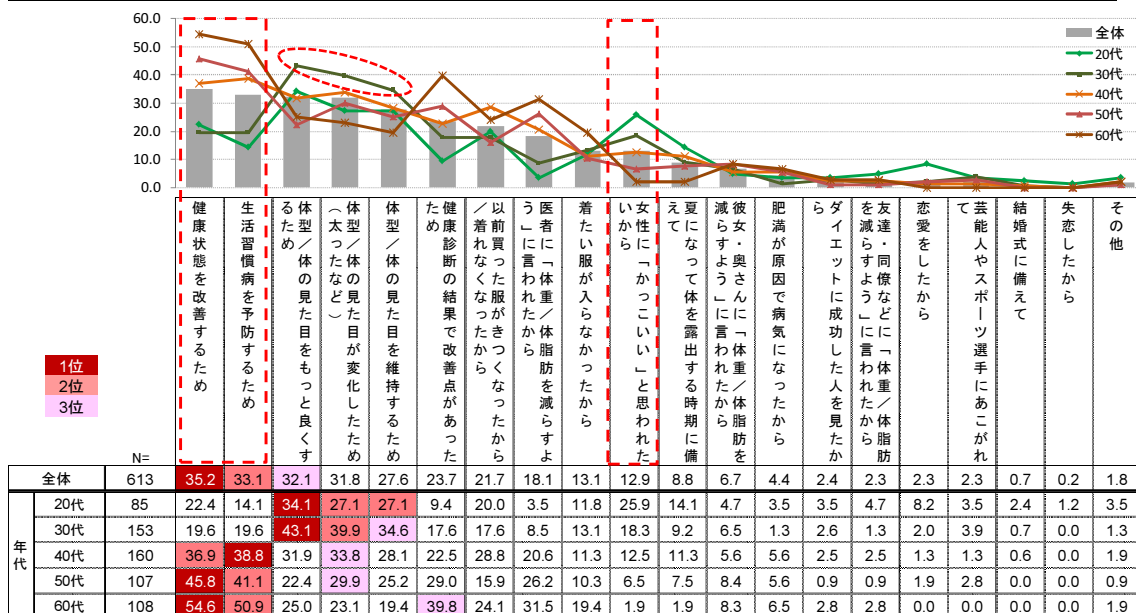
※【ダイエット満足層計】は「満足」+「やや満足」の合計

■ダイエットするきっかけは年代による差異がみられ、50歳代・60歳代では「健康」、20歳代・30歳代では「見た目」

ダイエット経験者及び今後意向者にダイエットするきっかけを確認したところ、全対象者間では「健康状態を改善するため」、「生活習慣病を予防するため」、「体型/体の見た目をもっと良くするため」、「体型/体の見た目が変化したため(太ったなど)」など、【健康】及び【体型の見た目】関連の項目が上位となった。

年代別にみると、50歳代、60歳代では【健康】関連の項目が他の年代より高い一方で、20歳代、30歳代では【体型・見た目】関連の項目が上位を占めた。また、20歳代では「女性に「かっこいい」と思われたいから」が2割以上にのぼり、異性による評価がダイエットのモチベーションの一つとなっている。

◇ダイエットするきっかけ(n=613) ダイエット経験者及び今後意向者 複数回答 単位:%

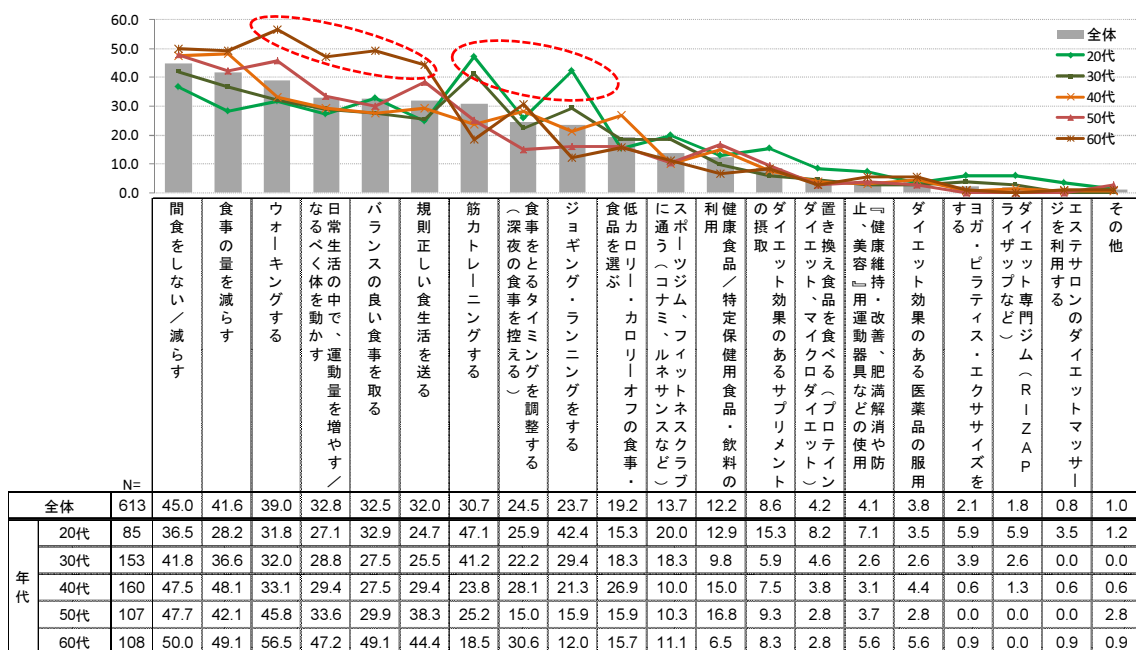


※グラフは【全体】の値で降順ソート

■**ダイエットの方法について、20歳代・30歳代では【運動】、60歳代では【食事】が上位**

ダイエットする方法をみると、全対象者ベースでは【食事】と【運動】関連項目の割合が多く、【補助食品(ダイエット効果のある医薬品の服用やサプリメントなど)】や【ダイエットサービス(ジム、ダイエットサロンなど)】を利用する割合が低い。年代別にみると、20歳代、30歳代では「筋力トレーニングする」、「ジョギング・ランニングをする」、「スポーツジム、フィットネスクラブに通う」割合が他の年代より多く、一方で、60歳代では「ウォーキングする」、「日常生活の中で、運動量を増やす/なるべく体を動かす」、「バランスの良い食事を取る」、「規則正しい食生活を送る」など日常生活の習慣や、食生活の改善関連の項目が比較的多い。

◇**ダイエット方法(n=613) ダイエット経験者及び意向者 複数回答 単位:%**

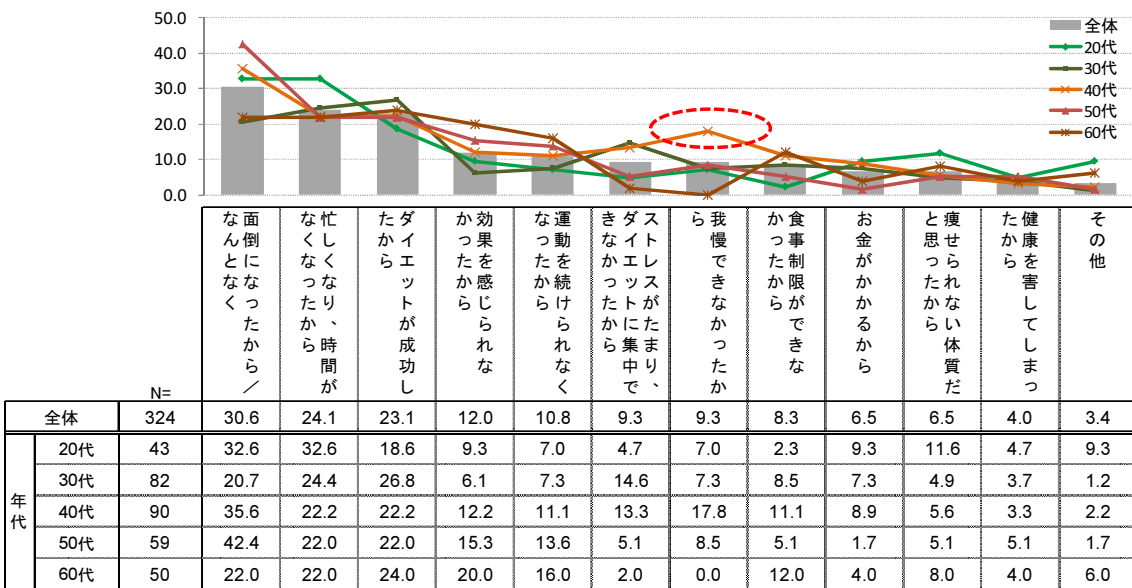


※グラフは【全体】の値で降順ソート

■「ダイエットが成功したから」のダイエット中止理由は23.1%

ダイエットを以前やったことがあり、現在やっていない人に中止理由を聞くと、「ダイエットが成功したから」は23.1%で、ほとんどの人はダイエットが理想の効果に達していないまま中止してしまっていた。中止理由のうち、「面倒になったから/なんとなく」、「忙しくなり、時間がなくなったから」が上位。年代別にみると、40歳代では「我慢できなかったから」の割合が他の年代より多く、17.8%である。

◇ダイエット中止理由(n=324) ダイエット中止者 複数回答 単位:%

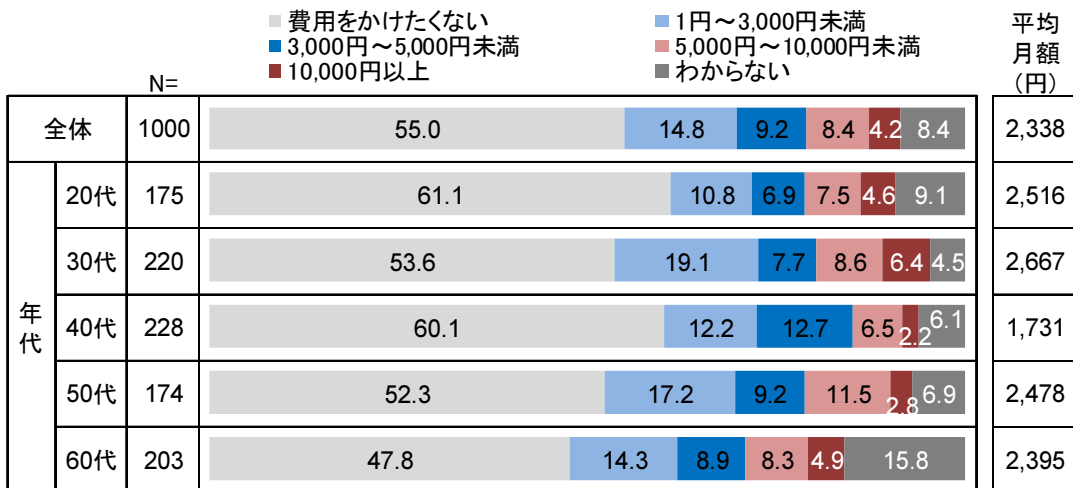


※グラフは【全体】の値で降順ソート

■過半数がダイエットに費用をかけたくない。かけてもよい月額平均は2,000円強

全体では55.0%がダイエットにお金をかけたくないと思っており、ダイエットにかけてもいい平均月額は2,338円である。年代別で見ると、40歳代では平均月額が2,000円未満で他の年代より低い。

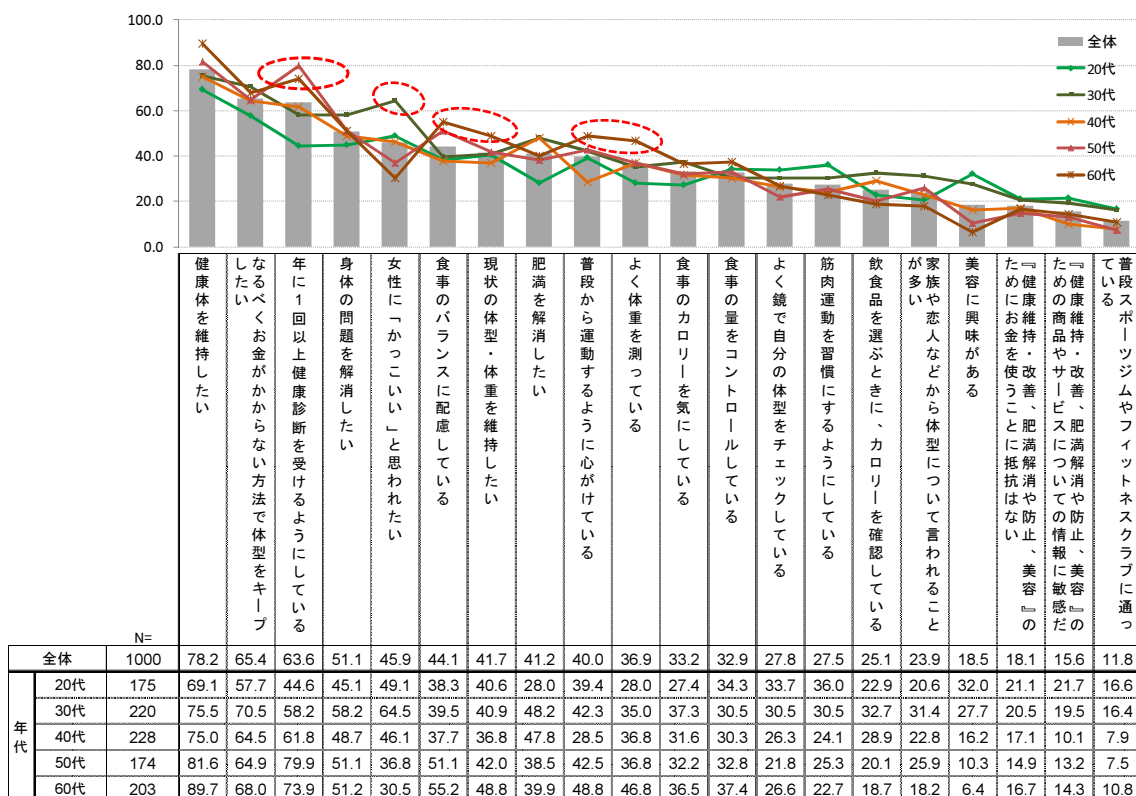
◇ダイエットにかけてもよい月額(n=1000) 全対象者 複数回答 単位:%



■ダイエットに関する意識・行動は若年層と高齢層で異なる

ダイエットに関する意識・行動について、全対象者でみると、【なるべくお金をかけずに健康を維持したい】の意識が強い。年代別にみると、20歳代ではダイエットに関する意識は他の年代より弱い。30代では、「女性に「カッコいい」と思われたい」意識が強い。50歳代・60歳代では食事関連の意識・行動が比較的高く、健康診断を年に1回以上受けている人の割合が高い。

◇ダイエットに関する意識・行動(n=1000) 全対象者 複数選択 単位:%



※グラフは【全体】の値で降順ソート

【調査概要】

調査エリア : 首都圏(一都三県)と京阪神エリア

調査対象者 : 20歳~69歳の男性

回収サンプル数: 1000サンプル

調査期間 : 2014年9月4日から6日

調査実施機関 : 楽天リサーチ株式会社

以上

【お問い合わせ先】

楽天リサーチ株式会社 マーケティング企画部

Email: pm-rsch-clama@mail.rakuten.com