報道機関各位
プレスリリース

2015 年 4 月 10 日
株式会社ゲイン

-ダイエットに関する意識調査 2015-

ダイエットを始めたキッカケは、男性は「異性の眼」、女性は「同性の眼」。

誰かがきっかけで始まるダイエットは共通

<要約>

1. **ダイエットで気になるのは「他人の眼」**
   ・ダイエットを始めたキッカケの TOP 3 は「健康のため」「他人の眼」「おしゃれのため」で、中でも 20 代は、他人の眼を気にしている人が多いことが分かった<グラフ 1>
2. **男性は「異性」、女性は「同性」の眼を気にしてダイエットを開始**
   ・年代に関係なく、男性、女性はそれぞれ異なる「眼」を気にしてダイエットを始めているという結果が見えた<グラフ 2>
3. **今後実践したいダイエットは、「運動・エクササイズ」「食事制限」「トクホ商品」**
   ・今後実践したいダイエットに、「運動・エクササイズ」「食事制限」という定番に続き、3 位に「トクホ」がランクイン<グラフ 3>

アンケートサイト「Qzoo」(http://qzoo.jp/)を運営する株式会社ゲイン(本社:東京都港区、代表取締役社長:岡田隆太朗)は会員を対象に「ダイエットに関する意識調査 2015」を実施し、300 名から回答を得ました。

◆◆本件に関するお問い合わせ◆◆

広報に関するお問い合わせ:株式会社ゲイン
TEL:03-5776-2821 FAX:03-5776-2822

データを転載・引用する場合は、Qzoo が実施した調査であることを明記して下さい。

調査概要

調査方法:インターネットリサーチ

調査対象:全国 20 代～40 代の男女

調査時期:2015 年 4 月

集計対象者:300 名

▽ 集計対象 構成

[性別]男性 150 名　女性 150 名

ダイエットを始めるキッカケ TOP3 は健康、他人の眼、おしゃれ。

20 代～40 代の男女に、ダイエットを始めたキッカケをたずねたところ、「健康のため」(54.0%)が首位、「他人の眼が気になって」(30.3%)が 2 位となり、3 位には「オシャレのため」(28.7%) という結果に。

性別・年齢別に見ると、「他人の眼が気になって」は男女共に 20 代の票が多く、「健康のため」は男女共に 30 代の票が特に多かった。健康を気にする世代と、他人の視線が気になる世代と、世代別の特徴が結果に表れた。

Q:あなたがダイエットを始めたキッカケは何ですか？ [複数回答]

<表 1>(%)

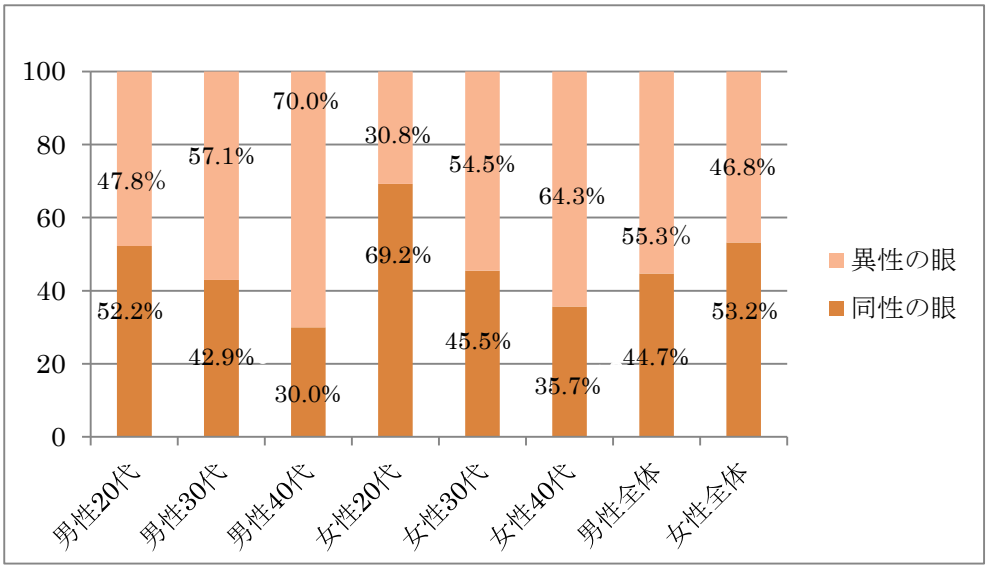
		サンプル数	他人の眼が気になって	他人にダイエットの必要性を指摘されて	健康診断や医師の診察等で指摘されて	健康のため	異性にモテるため	オシャレのため	所持している服がキツくなったため	その他
全体		300	30.3	11.0	18.7	54.0	16.0	28.7	26.7	1.7
性別	男性	150	25.3	10.7	25.3	59.3	18.7	12.0	20.0	1.3
	女性	150	35.3	11.3	12.0	48.7	13.3	45.3	33.3	2.0
性×年代別	男性 20 代	50	44.0	6.0	20.0	58.0	26.0	24.0	10.0	0.0
	男性 30 代	50	22.0	12.0	30.0	62.0	18.0	10.0	22.0	2.0
	男性 40 代	50	10.0	14.0	26.0	58.0	12.0	2.0	28.0	2.0
	女性 20 代	50	44.0	14.0	10.0	46.0	22.0	48.0	28.0	2.0
	女性 30 代	50	40.0	10.0	10.0	52.0	14.0	50.0	34.0	2.0
	女性 40 代	50	22.0	10.0	16.0	48.0	4.0	38.0	38.0	2.0

男性は「異性」を、女性は「同性」を気にして（指摘されて）ダイエットを開始

他人にダイエットの必要性を指摘された人、他人の眼が気になった人のうち、ダイエットを同性、異性どちらを気にして始めようと思ったのか、聞いたところ、男性は「異性」（55.3%）を気にしてダイエットを始めることが多く、女性は「同性」（53.2%）を気にしてダイエットを始めていることが分かった。

Q：あなたが気になったのは（あなたに指摘したのは）同性の眼ですか、異性の眼ですか？

<グラフ 1>(%)



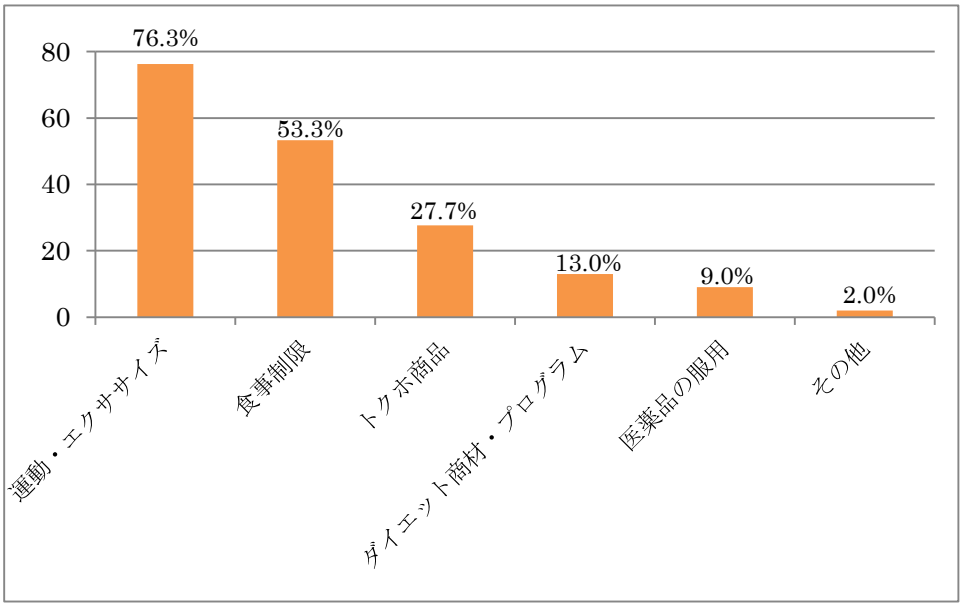
今後も実践したいダイエットは、運動・食事制限・トクホ商品の摂取が上位 3 位

今後、もしくは継続して実践したいダイエットは、運動・エクササイズ（76.3%）食事制限（53.3%）トクホ商品（27.7%）で、8 割の人が食を通じてダイエットを行いたいと考えていることが判った。

Q：あなたが、今後（も）実践したいダイエットの方法は何ですか？お気持ちにあてはまるものをすべてお選びください。

（複数回答）

<グラフ 2>(%)



◆◆調査実施会社概要（株式会社ゲイン）◆◆

本社所在地：東京都港区芝公園 1-3-8　苔香園ビル 6F

代表取締役社長：岡田隆太朗

設立：1991 年 4 月

資本金：10,440 万円

事業内容：インターネットマーケティングリサーチ

URL：http://www.gain-www.com/

運営サイト：Qzoo（http://qzoo.jp/）