

自主調査結果サマリー

男性のダイエットに関する調査

2015年 1月 5日



ジャストリサーチサービス株式会社

〒104-0033 東京都中央区新川2-20-7 TOKOHビル6F

TEL 03-3553-3737 FAX 03-3553-3494

URL <http://www.just-research.co.jp/>

(一社)日本マーケティング・リサーチ協会正会員：会員番号20081



1. 調査目的 : 男性のダイエットへの取り組み実態・意識を、女性との比較のなかで把握する
2. 調査方法 : WEB調査
3. 調査エリア : 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)
4. 調査対象 : 上記地域居住の20才～69才の男女個人で、「現在、ダイエットをしている人」
5. サンプルサイズ : 計 510s

※性年代で均等割付にてスクリーニング調査を実施(男性1,054s/女性1,047s 計2,101s)し、男性は、対象条件該当者(現在、ダイエット中)の年代構成に合わせて割付(女性は、比較のため男性に合わせて割付)、下記の有効回収を得た

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	46s	67s	56s	50s	39s	258s
女性	46s	67s	56s	50s	33s	252s
合計	92s	134s	112s	100s	72s	510s

6. 調査実施期間 : スクリーニング調査 - 2014年 11月 14日 (金) ~ 11月 17日 (月)
本調査 - 2014年 11月 21日 (金) ~ 11月 27日 (木)

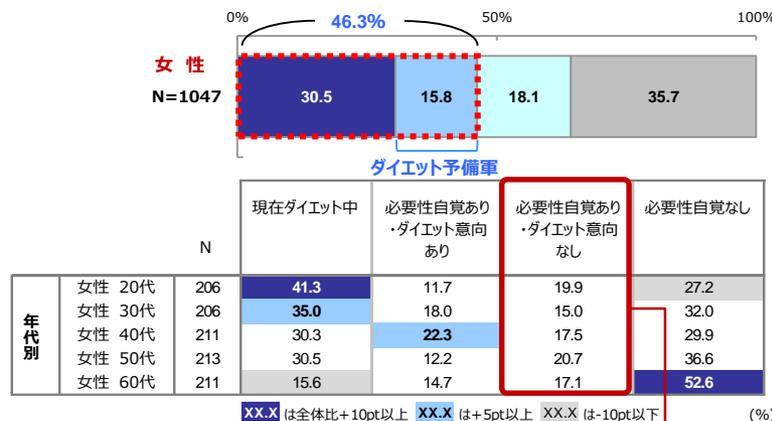
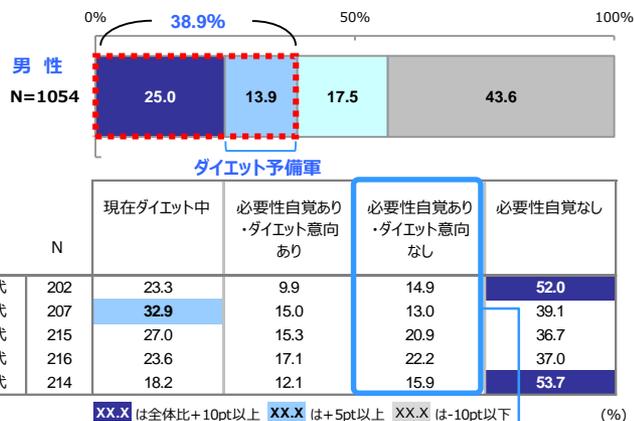
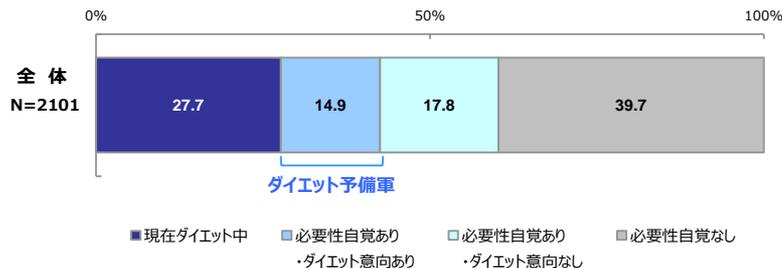
1. ダイエット取組状況 (スクリーニング調査結果)

男性の4人に1人が現在ダイエットをしており、ダイエット予備軍も含めると4割弱に上る。
 ダイエットの必要性を自覚しながらも躊躇している理由として、男性の方が「面倒」だと感じている人が多い。

- ◆ 「現在ダイエットをしている」人は、女性の31%に対し、男性では25%。必要性を自覚しており、ダイエット意向がある「ダイエット予備軍」を含めると、女性46%に対し、男性39%。
- ◆ 「現在ダイエットをしている」人は、女性では<20代>が最も高くなっているのに対し、男性では<30代>となっている。

①ダイエット取組み状況

Q. 現在、あなたはダイエットをしていらっしゃいますか。(SA) / Q. 客観的に見て、現在のあなたご自身はダイエットの必要性があると思いますか。今後、ダイエットする・しないに関わらず教えてください。(SA) / Q. あなたは現在、ダイエットに取り組みたいとお考えですか。(SA)



②ダイエット非意向理由 (上位抜粋)

※必要性自覚あり・ダイエット非意向者ベース

Q. あなたが、ダイエットに取り組みつもりはない理由、または取り組むことに迷っている理由として、あてはまるものを全て教えてください。(MA)

続かないと思うから	52.2%
面倒だから	47.8%
食事制限が我慢できなさそうだから	24.5%
きつそうだから	21.2%
ダイエットをすることでストレスを感じそうだから	17.9%
何をすればいいかわからないから	17.4%

続かないと思うから	57.7%
面倒だから	37.0%
食事制限が我慢できなさそうだから	26.5%
きつそうだから	24.3%
ダイエットをすることでストレスを感じそうだから	21.2%
ダイエットにかけるお金がないから	20.6%

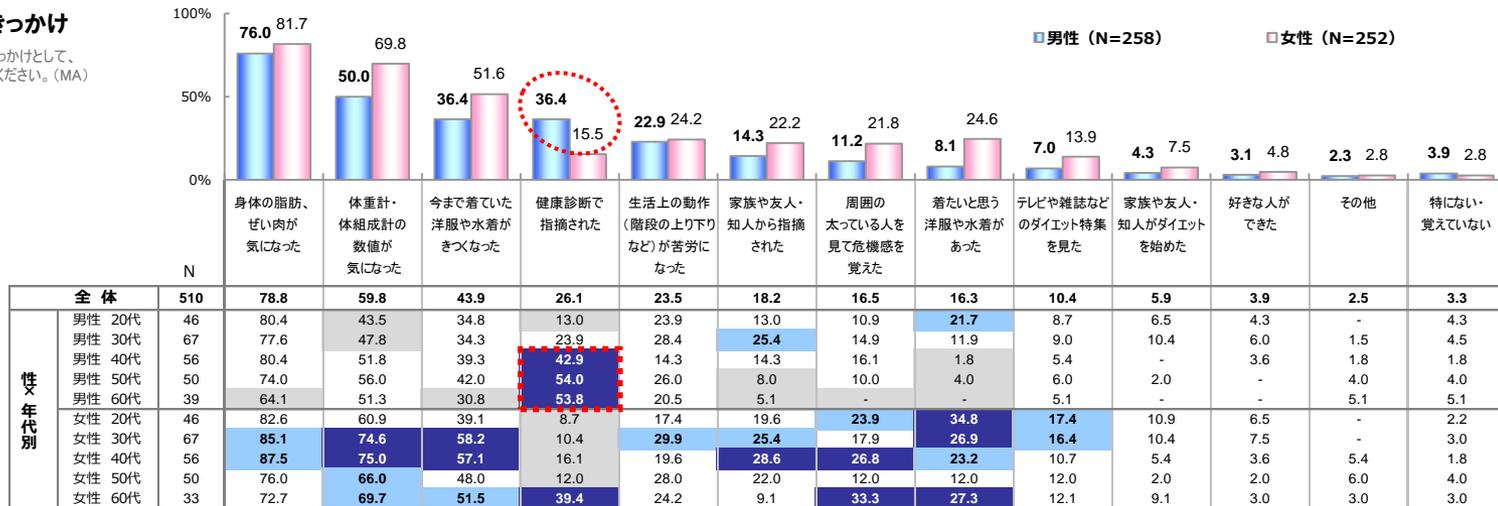
2. ダイエットのきっかけ・目的

ダイエット目的は、女性の「見た目」に対し、男性は「健康」。「内臓脂肪」「中性脂肪値」「コレステロール値」の数値改善意識が女性に比べ強い。

◆ ダイエットを始めたきっかけも、男性では「健康診断で指摘された」が女性より多く挙げられている（特に男性40代以上で顕著）。

① ダイエット開始のきっかけ

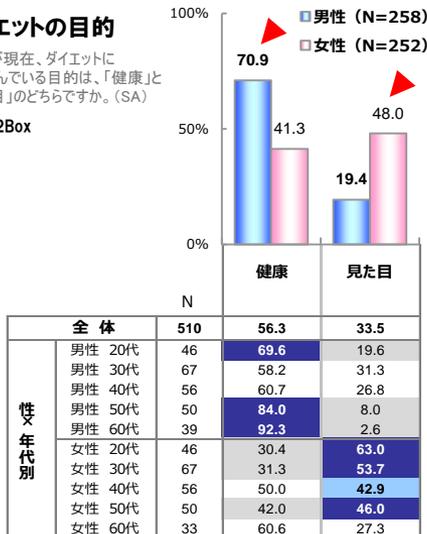
Q. あなたがダイエットを始めたきっかけとして、あてはまるものを全てお教えてください。(MA)



② ダイエットの目的

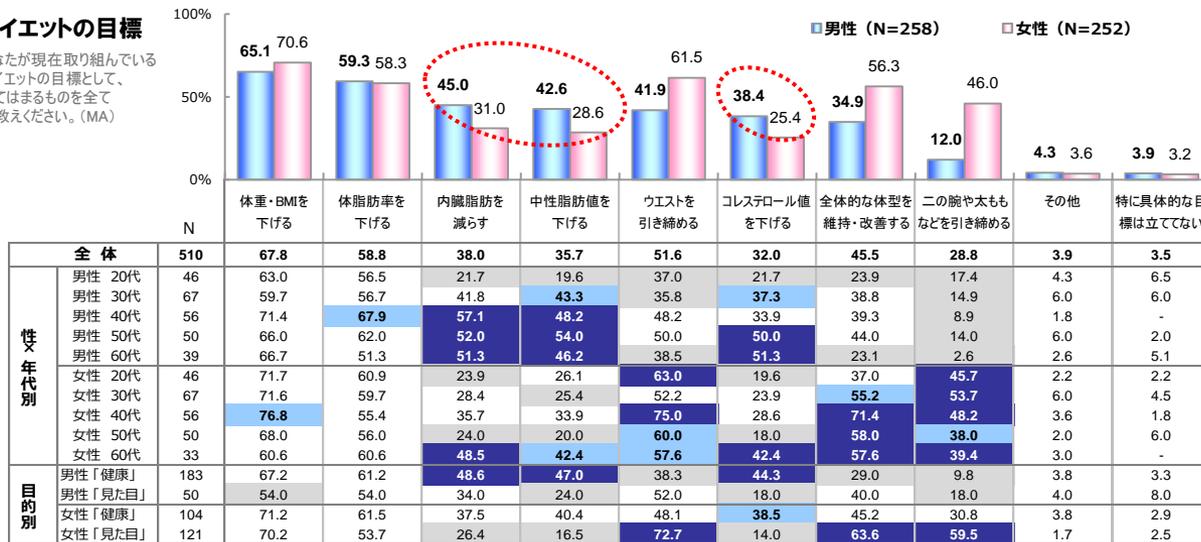
Q. あなたが現在、ダイエットに取り組んでいる目的は、「健康」と「見た目」のどちらですか。(SA)

※Top2Box



③ ダイエットの目標

Q. あなたが現在取り組んでいるダイエットの目標として、あてはまるものを全てお教えてください。(MA)



XX.Xは全体比+10pt以上 XX.Xは+5pt以上 XX.Xは-10pt以下

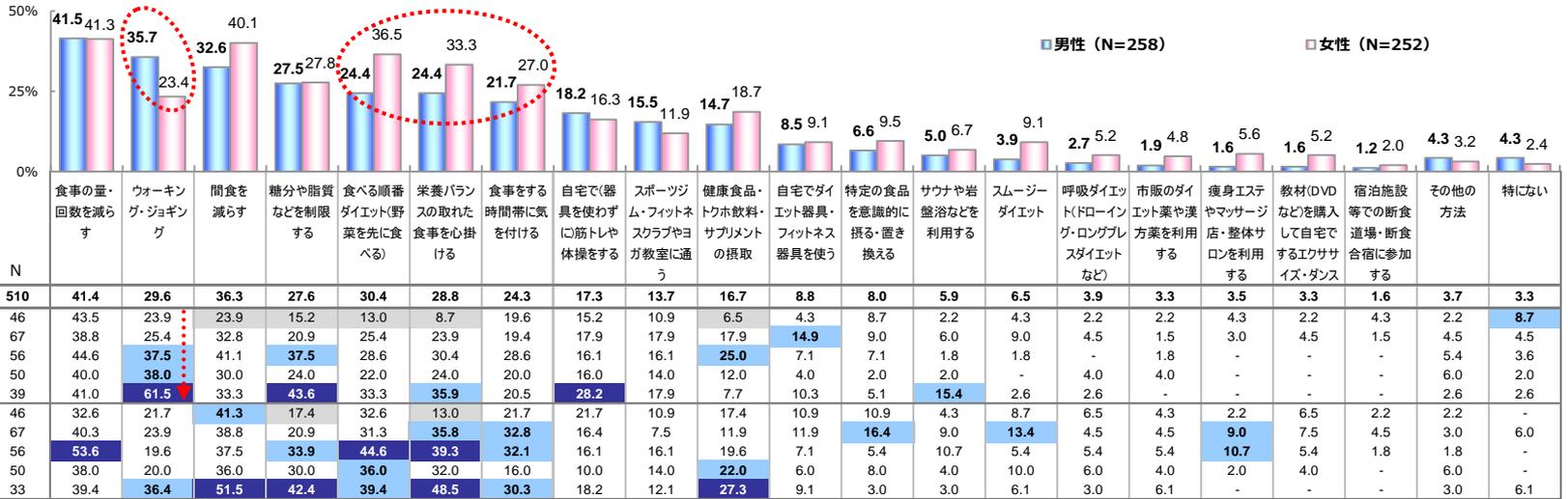
3. ダイエット方法

現在取り組んでいるダイエット方法は「食事の量・回数を減らす」が男女ともにトップ。
次いで、男性では「ウォーキング・ジョギング」、女性では「間食を減らす」。

- ◆ 「食べる順番」「栄養バランス」「時間帯」など食事の取り方を工夫してのダイエットをしている人は女性に比べると少ない。
- ◆ 男性では年代が上がるにつれ「ウォーキング・ジョギング」を行っている人が多く、<60代>では6割強に上る。

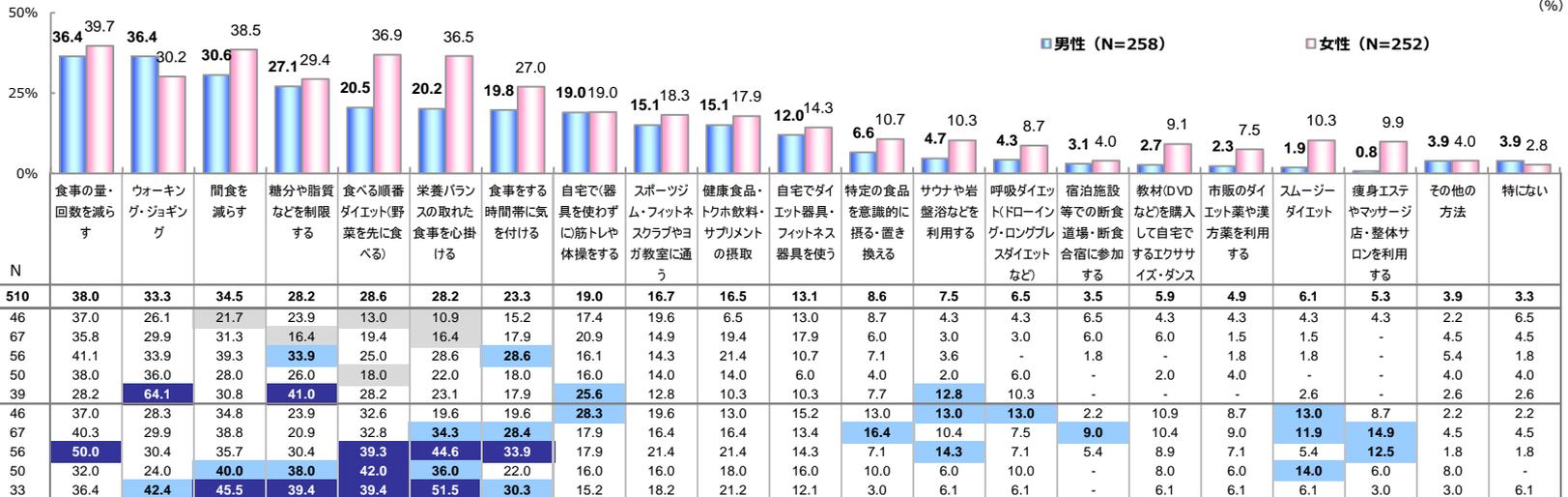
①ダイエット方法 [現在取り組んでいる]

Q. あなたが、現在、取り組んでいる
ダイエット方法として、あてはまる
ものがありましたら全て
お教えてください。(MA)



②ダイエット方法 [今後(も)取り組みたい]

Q. あなたが、今後(も)取り組みたい
ダイエット方法として、あてはまる
ものがありましたら全て
お教えてください。(MA)



XX.Xは全体比+10pt以上 XX.Xは+5pt以上 XX.Xは-10pt以下

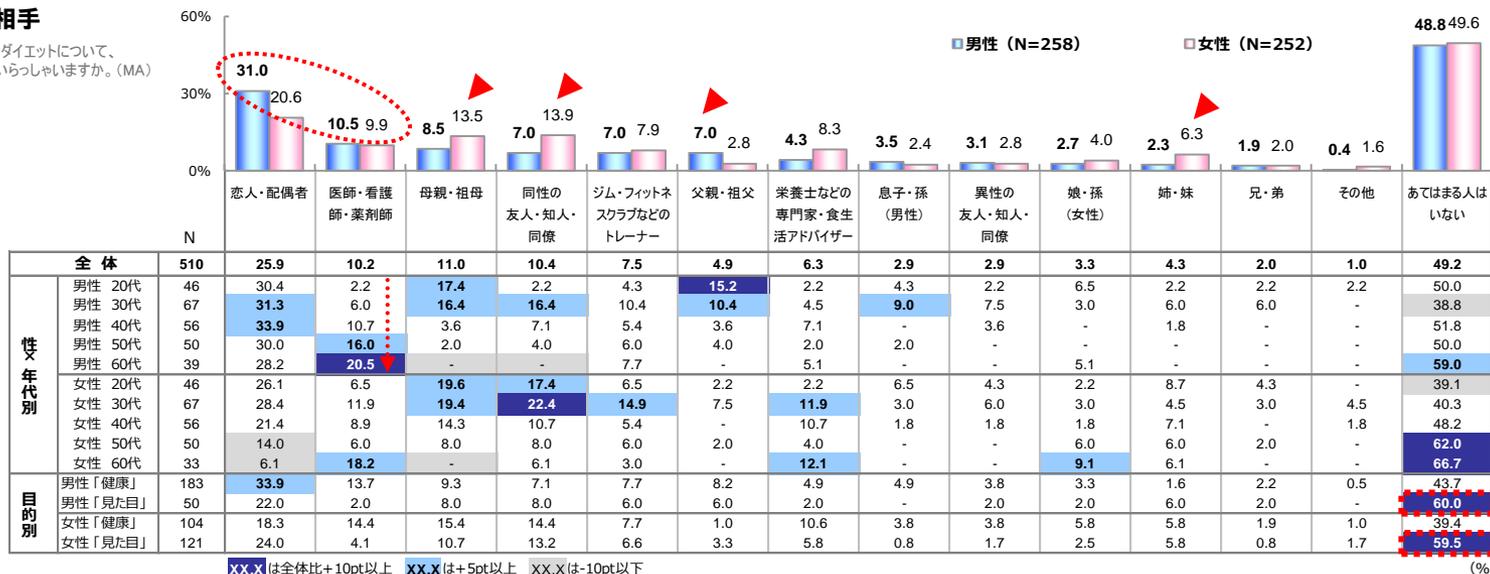
4. ダイエットの相談相手・費用

男性のダイエット相談相手は「恋人・配偶者」が最も多く、同性への相談は女性に比べ少ない様子。

- ◆ 男性では、「恋人・配偶者」に次いで「医師・看護師・薬剤師」が挙げられている（年代が上がるほど高くなる傾向）。
- ◆ ダイエット<見た目目的層>では、「相談相手なし」が男女ともに6割に上る（健康目的層は4割程度）。
- ◆ 男性では、6割近くがお金をかけずにダイエットに取り組んでおり、女性（52%）に比べても多い。

① ダイエットの相談相手

Q. あなたには、あなたご自身のダイエットについて、相談したい(している)方がいらっしゃいますか。(MA)



② ダイエットに掛けている金額

Q. あなたは現在、平均すると1ヶ月にいくらぐらい、ダイエットのためにお金をかけていますか。(SA)

