

報道関係各位

## 働く女性の「メタボと生活習慣」に関する意識調査

長瀬産業株式会社／株式会社ナガセ ビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区／代表取締役社長:長瀬 洋)の100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋小舟町 5-1／代表取締役社長:三瀬 隆司)では、このたび、首都圏の20歳代～50歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「メタボと生活習慣」に関する意識調査’と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2010年2月12日～13日、有効回答数500人)ここに調査結果がまとめられましたのでご報告いたします。

### しゃがむと苦しい・・・。女性もメタボ！？

働く女性の7割以上が、自分のことをメタボ・メタボ予備軍だと思っている。

周りにいるメタボな人は、「夫」や「上司」より「女性の友人・知人」が第1位！

#### トピックス

■働く女性の7割以上が、自分はメタボ・メタボ予備軍だと思っている！  
危機感は20代からすでに始まっている。

■自分がメタボ・メタボ予備軍だと感じる理由は、「お腹に肉がついたから」が最多。

■私よりあの子がメタボ！？

周りにいるメタボな人は、「メタボ＝男性」のイメージ裏切る「女性の友人・知人」が第1位！  
特に30代は同性に厳しい視線。

■約6割の働く女性が「痩せればもっと楽しくなるはず・・・」と思っている。

■しかし、約7割の女性が「甘いものが好き」、  
「1日1回以上の間食をする」生活習慣は、やめられない。

■理想の体型をしている有名人、12年前の弊社調査結果と変わらず「藤原紀香」さんが第1位！



白澤卓二 先生

医学博士。順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授、日本抗加齢医学会理事。アンチエイジングサイエンスの第一人者。

スタイルのことが気になっている女性の心理が、調査結果にでていていると思います。また、メタボと甘いもの、間食などが直結していて、朝食抜きとか、咀嚼が少ない、野菜不足、食物繊維不足などが盲点になっていると思われます。解決方法にお金をかけないという考え方が主流を占めている点も、単純に食べる量が減れば、ダイエットがうまくいくとの考えを反映したものと考えられます。食事の質(食材の質)に関する意識がまだまだ低く、食生活の質に関する意識レベルの活性化が重要と考えられます。

#### 【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部 広報担当 稲越 TEL:03-3665-3622 E-mail:pr@nagase.co.jp

※調査結果はウェブサイト(<http://nbc.jp>)からもご覧になれます。

## 働く女性の「メタボと生活習慣」に関する意識調査の目的

生活習慣病を引き起こすきっかけとなる「メタボリックシンドローム」。最近でも、“基準となる腹囲”に関する話題が注目を集めるなど、今もなお人々は「メタボ」に高い関心を持っています。

「メタボ＝男性」というイメージを持ってしまいがちですが、仕事が忙しく、生活習慣の乱れた働く女性も、知らぬ間に「メタボへの道」を歩き始めているのではないかと仮定。働く女性を対象にした「メタボと生活習慣」に関する意識調査を実施しました。

また、弊社が1998年に実施した『OLの美容とダイエットに関する意識・実態調査』の結果と比較しながら、現代の働く女性のダイエットに関する意識も分析しました。

今回の調査では、「メタボ＝男性」というイメージを裏切る予想外の回答が続々とあがり、多くの働く女性が「メタボ」に危機感を持っていることが浮き彫りになりました。

## 働く女性の「メタボと生活習慣」に関する意識調査の総括

### ■「私はメタボ・・・。」

#### 働く女性の7割以上が自分はメタボ・メタボ予備軍だと思っている！

働く女性に『自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？』と質問したところ、7割以上もの働く女性が自分はメタボ・メタボ予備軍だと感じている、と回答しました（「メタボだと思う」13.4%、「ややメタボ気味だと思う」22.8%、「今はメタボではないが、危機感はある」38.8%）。男性のイメージが強いメタボですが、実は多くの女性がメタボに高い関心を持っていることが、今回の調査で分かりました。（→調査結果の詳細はP.5）

### ■しゃがむと苦しいー。

#### 自分がメタボ・メタボ予備軍だと感じるのは、「お腹に肉がついたから」が第1位に。

『自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？』【1】の回答について、なぜそのように思うのかを自由に答えていただいたところ、「お腹が出てきた・肉がついたと感じるから」（98人）という答えが1番多く、次いで「太っている・太ってきたと感じるから」（47人）、「体重が以前に比べて増加したから」（46人）が続きました。また、「階段を上る時に息切れがし、降りる時は膝に体重がかかり痛みを感じるため」（30代）というリアルな回答もありました。健康診断や医師からメタボと診断されたり、メタボの基準に当てはまるというよりも、以前と比べて変化した体重や体型がきっかけで、自己流でメタボと判断しているようです。（→調査結果の詳細はP.6）

### ■私よりあの子がメタボ！？

#### 働く女性は、「夫」や「上司」より、「女性の友人・知人」をメタボだと思っている！

『あなたの周りにメタボだと思う人はいますか？』と質問したところ、第1位は「女性の友人・知人」（24.0%）と、ここでも「メタボ＝男性」というイメージを裏切る予想外の結果となりました。次いで第2位「夫」（23.0%）、第3位「男性の友人・知人」（22.2%）が上位にあがっています。（→調査結果の詳細はP.7）

### ■メタボは、「お腹が出ている」、「太っている」。さらに「自己管理不足」というイメージも？

自分はメタボ・メタボ予備軍だと思っている人が多い働く女性ですが、メタボがどのように認識されているのかを調査したところ、「生活習慣病・成人病になりやすい」（91人）、「内臓脂肪が多い」（59人）という回答が多く、またイメージは、「お腹が出ている」（70人）、「太っている」（53人）、「身体に悪い・不健康そう」（52人）という回答に集中しました。（→調査結果の詳細はP.8）

### ■落としやすい脂肪と言われているにも関わらず、多くの人が「内臓脂肪は落ちにくい」と認識。

『内臓脂肪と皮下脂肪の違いについて知っていることをお聞かせください。』という質問に、自由に答えていただいたところ、「皮下脂肪は皮膚の下に、内臓脂肪は内臓につく脂肪」（160人）と、脂肪のつく場所を回答した人が多く、次いで「分からない」（134人）という回答があがりました。

また、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動などで落としやすい脂肪と言われているにも関わらず「内臓脂肪の方が落ちにくい」（64人）と認識している人が多い結果となりました。（→調査結果の詳細はP.8）

## ■ メタボは気になるけれど…

**「甘いもの」や「1日1回以上の間食」はやめられない。**

予想以上に、自分のことをメタボ・メタボ予備軍だと感じている働く女性。そんな働く女性たちに、ついてしまいがちな“あまり良くない生活習慣”を並べ、該当する項目にチェックをつけてもらいました。

約7割の働く女性が「甘いものが好き」(74.4%)や「1日1回以上は間食をする」(68.2%)にチェックをつけ、上位にあがったほか、約半数が「就寝時間が遅い(24時以降)」、「ストレスが多い」生活習慣であることが分かりました。また、チェックをつけた数が5個以下の人は、2割程度しかおらず、多くの働く女性が“あまり良くない生活習慣”であると言えるようです。(→調査結果の詳細はP.9、P.10)

## ■ 約9割の働く女性が、理想の生活習慣と違う、と感じている。

**「仕事」に関することで、生活が乱れがちに？**

『あなたの思う「理想の生活習慣」と比べて、現在の生活習慣はいかがですか？』と質問したところ、約9割の働く女性が、「理想と違う」と感じていることが分かりました。(「理想とはだいぶ違う」41.0%、「理想とやや違う」51.4%) また、『なぜ、生活習慣が乱れてしまうと思いますか。』という質問には、「仕事に時間がとられるため」(45.0%)、「仕事によるストレス」(34.6%)が上位にあがりました。(→調査結果の詳細はP.11)

## ■ 約7割の働く女性がダイエットを経験。

**ダイエットの目的は「健康のため」が第1位。**

『ダイエットの経験がありますか？』という質問に、約7割の働く女性が「はい」と回答しました。また、ダイエットの目的は、第1位に「健康のため」(67.7%)、第2位に「スリムな服が着たい」(63.4%)があがりました。

(→調査結果の詳細はP.12)

## ■ 約6割の働く女性が「痩せればもっと楽しくなるはず…」と思っている。

『痩せるだけで悩みが解決され生活が楽しくなると思いますか？』と質問したところ、約6割が思うと回答しました。とくに、ダイエットの経験がある人、自分はメタボ・メタボ予備軍だと感じている人ほど、「痩せればもっと生活が楽しくなるはず」と感じる傾向にあるようです。また、12年前と比較すると、30代と40代で「痩せればもっと生活が楽しくなるはず」と思う人が増加していることが分かりました。(→調査結果の詳細はP.13)

## ■ 試したことのあるダイエット法は「食事内容の見直し」、「食事量・回数を減らす」

『試したことのあるダイエット法を教えてください。』と質問したところ、第1位は「食事内容の見直し(野菜の摂取、カロリー調節など)」(79.1%)、次いで第2位「食事量・回数を減らす」(64.5%)、第3位「間食しない」(56.7%)など、“運動”よりも“食事”に関する回答が上位にあがりました。(→調査結果の詳細はP.14)

## ■ 「食事内容の見直し」などお金をかけないダイエットが主流？

**ダイエット中にかける金額は「0円」が第1位。**

『ダイエット中、1ヶ月にかけられる金額はいくらですか。』と質問をしたところ、「0円」(25.3%)という回答が最も多く、次いで「1円～2,999円」(24.7%)が続きました。『試したことのあるダイエット法を教えてください。』【12】で、「食事内容の見直し」や「食事量・回数を減らす」と回答した人が多いことから、お金をかけずにダイエットをしている人が多いようです。(→調査結果の詳細はP.15)

## ■ 理想の体型をしている有名人は、12年前と変わらず「藤原紀香」さんが第1位に！

『あなたの思う理想体型をしている女性の有名人を教えてください。』と質問したところ、第1位の「藤原紀香」さん(80人)、第2位の「米倉涼子」さん(71人)に回答が集中しました。

藤原紀香さんは1998年に実施した弊社調査でも理想の体型第1位にあがっており、10年以上経った現在でも、そのスタイルに憧れる女性が非常に多いことが分かりました。(→調査結果の詳細はP.16)

## 働く女性の「メタボと生活習慣」に関する意識調査

### 【調査概要】

アンケート対象：首都圏の有職女性 500 名

調査地域：首都圏

年齢：20 歳代～50 歳代(20 代 125 人、30 代 125 人、40 代 125 人、50 代 125 人)

既婚未婚：既婚 285 人、未婚 215 人

地域：東京都 237 人、神奈川県 113 人、千葉県 76 人、埼玉県 74 人

調査方法：インターネットによるアンケート記入式

調査時期：2010 年 2 月 12 日～13 日

### 【調査項目一覧】

- |   |        |
|---|--------|
| 【1】自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？                   | ……P.5  |
| 【2】1 の回答について、なぜそのように思うのか理由をお聞かせください。          | ……P.6  |
| 【3】あなたの周りにメタボだと思う人はいますか？                      | ……P.7  |
| 【4】メタボについて知っていることやメタボに対するイメージをお聞かせください。       | ……P.8  |
| 【5】内臓脂肪と皮下脂肪について知っていることをお聞かせください。             | ……P.8  |
| 【6】ご自分の生活習慣や、あなたご自身について、当てはまるものにチェックをつけてください。 | ……P.9  |
| 【7】あなたの思う「理想の生活習慣」と比べて、現在の生活習慣はいかがですか？        | ……P.11 |
| 【8】なぜ、生活習慣が乱れてしまうと思いますか？                      | ……P.11 |
| 【9】ダイエットの経験がありますか？                            | ……P.12 |
| 【10】ダイエットの目的を教えてください。                         | ……P.12 |
| 【11】痩せるだけで悩みが解決され生活が楽になると思いますか？               | ……P.13 |
| 【12】試したことのあるダイエットを教えてください。                    | ……P.14 |
| 【13】ダイエット中、1 ヶ月にかかる金額はいくらですか？                 | ……P.15 |
| 【14】ダイエットにかかるお金の使い道は何ですか？                     | ……P.15 |
| 【15】あなたの思う理想体型をしている女性の有名人を教えてください。            | ……P.16 |

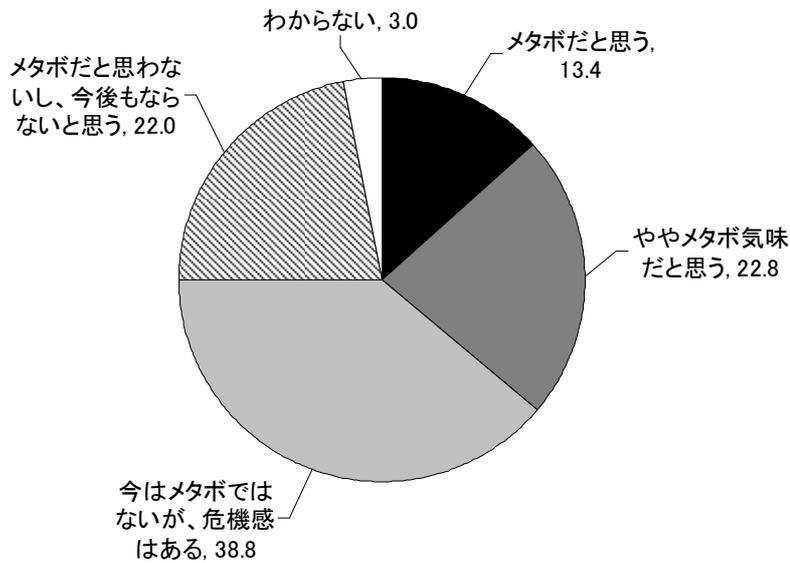
【1】自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？（単一回答・%）

## 「私はメタボ・・・。」働く女性の7割以上が 自分はメタボ・メタボ予備軍だと思っている！

働く女性に『自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？』と質問したところ、7割以上の働く女性が自分はメタボ・メタボ予備軍だと感じていると回答しました。（「メタボだと思う」13.4%、「ややメタボ気味だと思う」22.8%、「今はメタボではないが、危機感はある」38.8%）

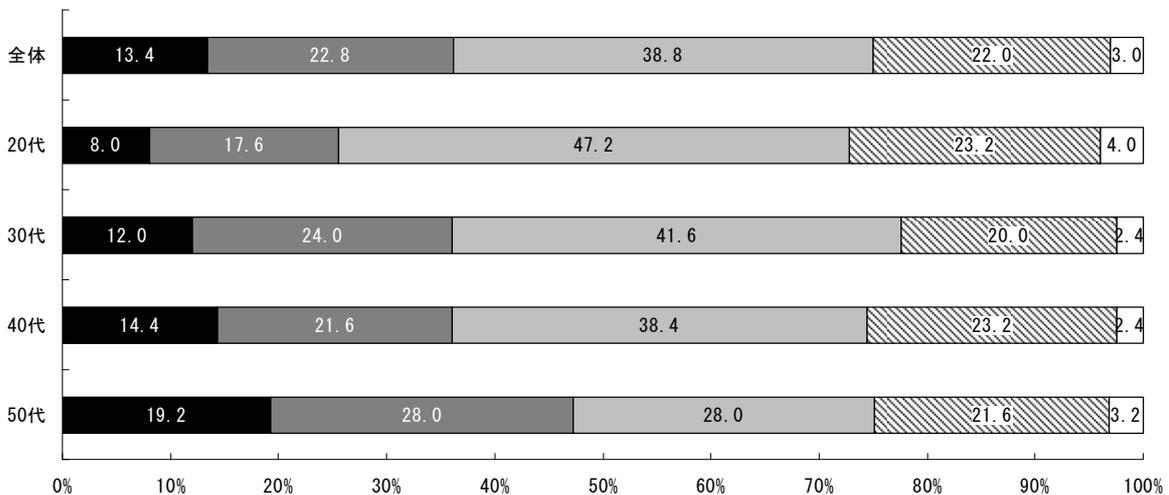
男性のイメージが強いメタボですが、実は多くの女性がメタボに高い関心を持っていることが、今回の調査で分かりました。

【全体(%)】



【年代別(%)】

	全体	20代	30代	40代	50代
メタボだと思う	13.4	8.0	12.0	14.4	19.2
ややメタボ気味だと思う	22.8	17.6	24.0	21.6	28.0
今はメタボではないが、危機感はある	38.8	47.2	41.6	38.4	28.0
メタボだと思わないし、今後もならないと思う	22.0	23.2	20.0	23.2	21.6
わからない	3.0	4.0	2.4	2.4	3.2



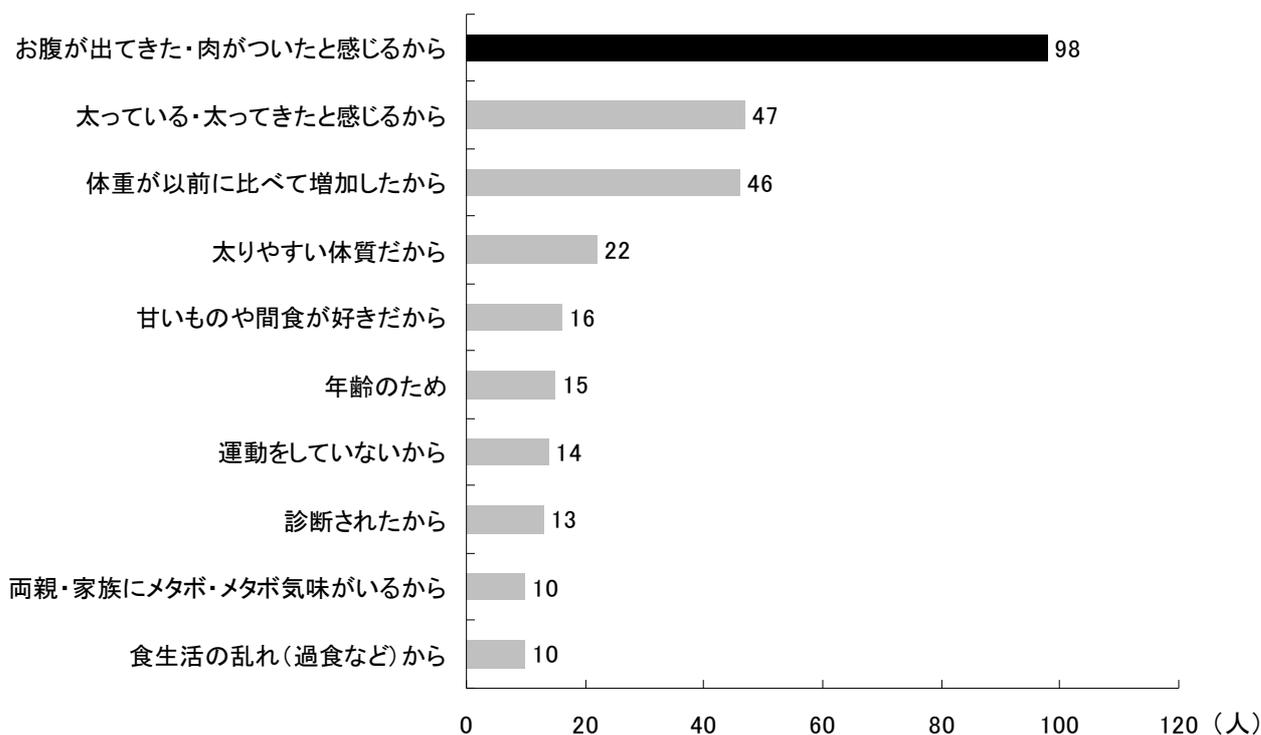
- メタボだと思う
- ややメタボ気味だと思う
- 今はメタボではないが、危機感はある
- メタボだと思わないし、今後もならないと思う
- わからない

【2】1の回答について、なぜそのように思うのか理由をお聞かせください。(自由回答)

## しゃがむと苦しいー。 自分がメタボ・メタボ予備軍だと感じるのは 「お腹に肉がついたから」

『自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思いますか？』【1】の回答について、なぜそのように思うのかを自由に答えていただいたところ、「お腹が出てきた・肉がついたと感じるから」(98人)という答えが1番多く、次いで「太っている・太ってきたと感じるから」(47人)、「体重が以前に比べて増加したから」(46人)が続きました。また、「階段を上る時に息切れがし、降りる時は膝に体重がかかり痛みを感じるため」(30代)というリアルな回答もありました。健康診断や医師からメタボと診断されたり、メタボの基準に当てはまるというよりも、以前と比べて変化した体重や体型がきっかけで、自己流でメタボと判断しているようです。

### 【全体(人)】



### ■回答を一部抜粋

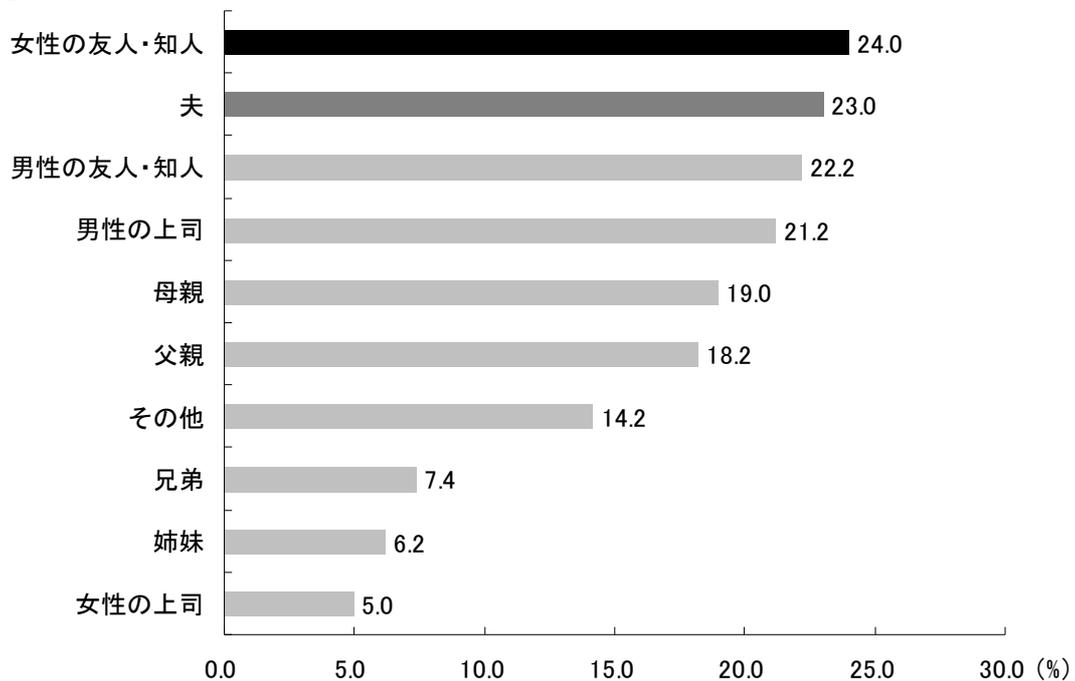
- ・出産前の体型にもどらないから (20代)
- ・デニムをはくとお腹がぼっこり出るようになった (20代)
- ・しゃがむとお腹が苦しい (30代)
- ・甘いものが好きでやめられない (30代)
- ・10年間で10kg弱太った (40代)
- ・お腹が3段になっている (50代)
- ・サイズを測らなくても確実にメタボだとわかるくらい太った (50代)
- ・階段を上る時に息切れがし、降りる時は膝に体重がかかり痛みを感じるため (30代)

【3】あなたの周りにメタボだと思う人はいますか？（複数回答・%）

## 私よりあの子がメタボ！？ 働く女性の周りにはいるメタボな人は 「夫」や「上司」より、「女性の友人・知人」！

『あなたの周りにメタボだと思う人はいますか？』と質問したところ、第1位は「女性の友人・知人」(24.0%)と、ここでも「メタボ＝男性」というイメージを裏切る予想外の結果となりました。次いで第2位「夫」(23.0%)、第3位「男性の友人・知人」(22.2%)が上位にあがっています。

【全体(%)】



【年代別(%)】

20代

1	父親	31.2
2	男性の上司	30.4
3	母親	23.2
4	男性の友人・知人	19.2
5	その他	16.0
6	女性の友人・知人	9.6
7	夫	8.8
8	姉妹	4.8
9	女性の上司	4.0
9	兄弟	4.0

30代

1	女性の友人・知人	27.2
2	男性の上司	26.4
2	男性の友人・知人	26.4
4	父親	23.2
5	母親	22.4
6	夫	20.0
7	その他	14.4
8	姉妹	7.2
9	女性の上司	5.6
10	兄弟	4.8

40代

1	夫	30.4
2	女性の友人・知人	28.8
3	男性の友人・知人	28.0
4	男性の上司	17.6
5	母親	16.8
6	父親	14.4
6	その他	14.4
8	兄弟	9.6
9	女性の上司	6.4
10	姉妹	2.4

50代

1	夫	32.8
2	女性の友人・知人	30.4
3	男性の友人・知人	15.2
4	母親	13.6
5	その他	12.0
6	兄弟	11.2
7	男性の上司	10.4
7	姉妹	10.4
9	女性の上司	4.0
9	父親	4.0

【4】メタボについて知っていることやメタボに対するイメージをお聞かせください。(自由回答)

## メタボは、「お腹が出ている」、「太っている」。 さらに「自己管理不足」というイメージも？

自分はメタボ・メタボ予備軍だと思っている人が多い働く女性ですが、『メタボについて知っていることやメタボに対するイメージをお聞かせ下さい。』という質問に、自由に答えていただいたところ、「生活習慣病・成人病になりやすい」(91人)、「内臓脂肪が多い」(59人)という回答が多く、またイメージは、「お腹が出ている」(70人)、「太っている」(53人)、「身体に悪い・不健康そう」(52人)という回答に集中しました。

### ■知っていること

1	生活習慣病・成人病になりやすい	91人
2	内臓脂肪が多い	59人
3	男性 85cm、女性 90cm の腹囲	35人
4	分からない	16人
5	検診が義務化	4人

### ■イメージ

1	お腹が出ている	70人
2	太っている	53人
3	身体に悪い・不健康そう	52人
4	自己管理ができていない	11人
5	中年	10人

### ■その他の回答を一部抜粋

- ・階段などで息切れ(20代)
- ・血液ドロドロ(20代)
- ・動きが鈍い。自分で動かない(30代)
- ・運動不足(40代)
- ・改善しない限りずっと組合からメッセージが続く(40代)
- ・飽食の結果の現代病(50代)
- ・メタボに科学的根拠はないこと(20代)
- ・よく食べる、よく飲む(20代)
- ・なんだか病気に対する緊迫感はなく、ブーム的なイメージ(30代)
- ・喫煙習慣がある(40代)
- ・リンゴとか洋ナシ型を良く聞く(50代)

【5】内臓脂肪と皮下脂肪の違いについて知っていることをお聞かせください。(自由回答)

## 落としやすい脂肪と言われているにも関わらず 多くの方が「内臓脂肪は落ちにくい」と認識

続いて『内臓脂肪と皮下脂肪の違いについて知っていることをお聞かせください。』という質問に、自由に答えていただいたところ、「皮下脂肪は皮膚の下に、内臓脂肪は内臓につく脂肪」(160人)と、脂肪のつく場所を回答した人が多く、次いで「分からない」(134人)という回答があがりました。

また、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、運動などで落としやすい脂肪と言われているにも関わらず「内臓脂肪の方が落ちにくい」(64人)と認識している人が多い結果となりました。

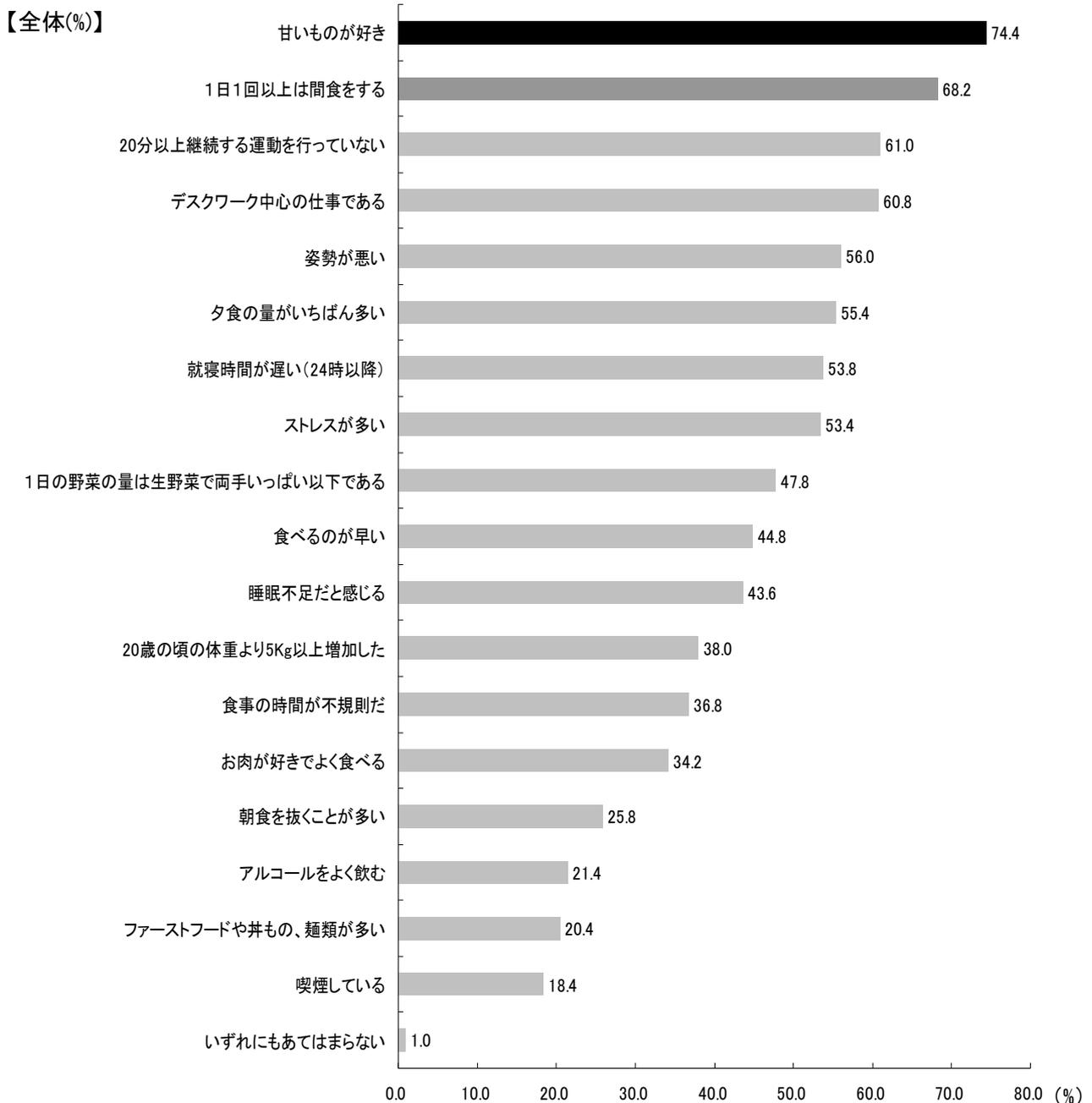
【全体(有効回答数 463)】

1	皮下脂肪は皮膚の下に、内臓脂肪は内臓につく脂肪	160人
2	分からない	134人
3	内臓脂肪の方が落ちにくい	64人
4	内臓脂肪の方が問題(病気になるなど)	55人
5	内臓脂肪は見た目では分からない・気付にくい	41人
6	皮下脂肪の方が落ちにくい	9人

**【6】ご自分の生活習慣や、あなたご自身について、当てはまるものにチェックをつけてください。**  
(複数回答・%)

## メタボは気になるけれど・・・ 「甘いもの」や「1日1回以上の間食」はやめられない。

予想以上に、自分のことをメタボ・メタボ予備軍だと感じている働く女性。そんな働く女性たちに、ついてしまいがちな“あまり良くない生活習慣”を並べ、該当する項目にチェックをつけてもらいました。約7割の働く女性が「甘いものが好き」や「1日1回以上は間食をする」にチェックをつけ上位にあがったほか、約半数が「就寝時間が遅い(24時以降)」、「ストレスが多い」生活習慣であることが分かりました。また、チェックをつけた数が5個以下の人は、2割程度しかおらず、多くの働く女性が“あまり良くない生活習慣”であると言えるようです。

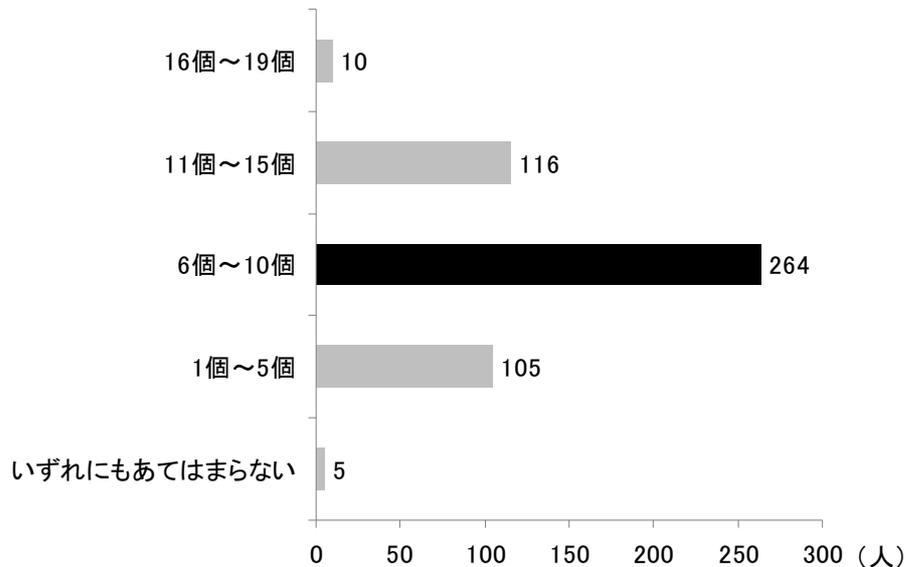


【年代別(%)】

	全体	20代	30代	40代	50代
食事の時間が不規則だ	36.8	39.2	44.8	35.2	28.0
1日1回以上は間食をする	68.2	75.2	69.6	64.8	63.2
甘いものが好き	74.4	80.8	72.0	73.6	71.2
朝食を抜くことが多い	25.8	27.2	31.2	22.4	22.4
夕食の量がいちばん多い	55.4	57.6	53.6	57.6	52.8
アルコールをよく飲む	21.4	16.0	28.0	20.0	21.6
食べるのが早い	44.8	43.2	45.6	40.8	49.6
ファーストフードや丼もの、麺類が多い	20.4	20.0	27.2	23.2	11.2
1日の野菜の量は生野菜で両手いっぱい以下である	47.8	57.6	52.0	44.8	36.8
お肉が好きでよく食べる	34.2	40.0	38.4	36.8	21.6
20分以上継続する運動を行っていない	61.0	63.2	65.6	64.8	50.4
デスクワーク中心の仕事である	60.8	68.8	68.8	55.2	50.4
姿勢が悪い	56.0	68.0	64.0	48.0	44.0
20歳の頃の体重より5Kg以上増加した	38.0	16.8	40.8	46.4	48.0
喫煙している	18.4	13.6	19.2	20.8	20.0
ストレスが多い	53.4	60.8	55.2	48.0	49.6
睡眠不足だと感じる	43.6	50.4	39.2	46.4	38.4
就寝時間が遅い(24時以降)	53.8	63.2	59.2	46.4	46.4
いずれにもあてはまらない	1.0	0.0	1.6	0.0	2.4

■チェックをつけた個数で比較

【全体(人)】



【年代別(人)】

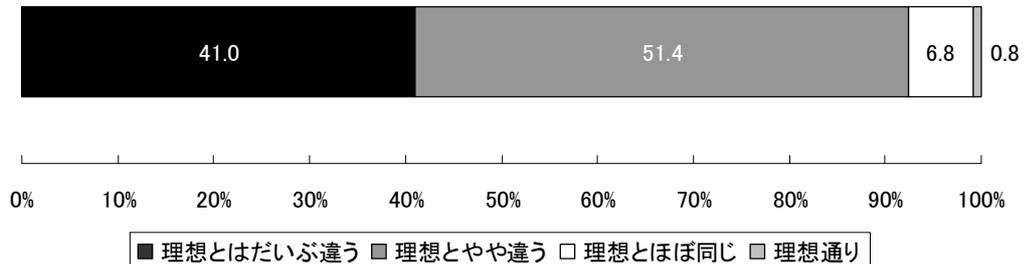
	全体	20代	30代	40代	50代
16個～19個	10	3	4	2	1
11個～15個	116	29	33	29	25
6個～10個	264	74	69	61	60
1個～5個	105	19	17	33	36
いずれにもあてはまらない	5	0	2	0	3

【7】あなたの思う「理想の生活習慣」と比べて、現在の生活習慣はいかがですか？（単一回答・%）

## 約9割の働く女性が 理想の生活習慣と違う、と感じている。 「仕事」に関することで、生活が乱れがちに？

『あなたの思う「理想の生活習慣」と比べて、現在の生活習慣はいかがですか？』と質問したところ、約9割の働く女性が、「理想と違う」と感じていることが分かりました。（「理想とはだいぶ違う」41.0%、「理想とやや違う」51.4%）

【全体(%)】



【年代別(%)】

	全体	20代	30代	40代	50代
理想とはだいぶ違う	41.0	41.6	45.6	41.6	35.2
理想とやや違う	51.4	50.4	48.0	51.2	56.0
理想とほぼ同じ	6.8	8.0	5.6	5.6	8.0
理想通り	0.8	0.0	0.8	1.6	0.8

【8】なぜ、生活習慣が乱れてしまうと思いますか。（複数回答・%）

【全体(%)】

1	仕事に時間がとられるため	45.0
2	仕事によるストレス	34.6
3	家族に生活リズムをあわせるため	30.2
4	プライベートに時間がとられるため (育児や家事、習い事など)	26.8
5	プライベートによるストレス	17.4
6	わからない	12.2
7	その他	4.2

『なぜ、生活習慣が乱れてしまうと思いますか。』という質問には、「仕事に時間がとられるため」(45.0%)、「仕事によるストレス」(34.6%)が上位にあがり、働く女性は「仕事」に関することで、生活が乱れてしまうと感じているようです。

【年代別(%)】

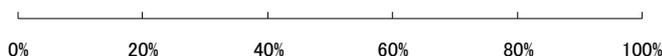
20代			30代			40代			50代		
1	仕事によるストレス	50.4	1	仕事に時間がとられるため	47.2	1	仕事に時間がとられるため	47.2	1	仕事に時間がとられるため	40.0
2	仕事に時間がとられるため	45.6	2	仕事によるストレス	32.8	2	家族に生活リズムをあわせるため	36.8	2	家族に生活リズムをあわせるため	35.2
3	プライベートに時間がとられるため	30.4	3	家族に生活リズムをあわせるため	28.0	3	仕事によるストレス	31.2	3	仕事によるストレス	24.0
4	家族に生活リズムをあわせるため	20.8	4	プライベートに時間がとられるため	27.2	4	プライベートに時間がとられるため	29.6	4	プライベートに時間がとられるため	20.0
5	プライベートによるストレス	18.4	5	プライベートによるストレス	20.0	5	プライベートによるストレス	17.6	5	プライベートによるストレス	13.6
6	わからない	9.6	6	わからない	15.2	6	わからない	11.2	6	わからない	12.8
7	その他	2.4	7	その他	3.2	7	その他	4.8	7	その他	6.4

【9】ダイエットの経験がありますか？（単一回答・%）

約7割の働く女性がダイエットを経験。  
しかし、「甘いもの」や「間食」がやめられず  
メタボが気になる結果に！？

『ダイエットの経験がありますか？』という質問に、約7割の働く女性が「はい」と回答しました。『ご自分の生活習慣や、あなたご自身について、当てはまるものにチェックをつけてください。』【6】の結果から、ダイエットに挑戦するものの、「甘いものが好き」で「1日1回以上は間食をする」働く女性が多いようです。

【全体(%)】



【年代別(%)】

	全体	20代	30代	40代	50代
はい	68.8	73.6	71.2	71.2	59.2
いいえ	31.2	26.4	28.8	28.8	40.8

1998年の調査結果によると、40代で「はい」と回答した人は約3割でしたが、現在では約7割もの方がダイエットの経験があると回答しました。

■1998年の調査結果と比較

	全体	20代	30代	40代
はい	65.1	68.3	62.6	32.0
いいえ	34.9	31.7	37.4	68.0

【10】ダイエットの目的を教えてください。（複数回答・%）

【全体(%)】

1	健康のため	67.7
2	スリムな服が着たい	63.4
3	自分に自信を持ちたい	59.3
4	女性からキレイと思われたい	48.8
5	若さのため	45.6
6	男性からキレイと思われたい	37.8
7	メタボ対策	30.2
8	モテたい	14.2
9	その他	1.2

『ダイエットの目的を教えてください。』と聞いてみると、第1位は「健康のため」(67.7%)、次いで第2位「スリムな服が着たい」(63.4%)があがりました。

また、年代が上がるほど「健康のため」の回答が多くなり、50代では「メタボ対策」(51.4%)が2位にあがりました。さらに、すべての年代で「男性からキレイと思われたい」より「女性からキレイと思われたい」が上回りました。女性はやはり、同性からの視線が気になるようです。

【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	スリムな服が着たい	76.1	1	健康のため	69.7	1	健康のため	69.7	1	健康のため	83.8
2	自分に自信を持ちたい	75.0	2	スリムな服が着たい	64.0	2	スリムな服が着たい	64.0	2	メタボ対策	51.4
3	女性からキレイと思われたい	71.7	3	自分に自信を持ちたい	60.7	3	自分に自信を持ちたい	57.3	3	スリムな服が着たい	45.9
4	男性からキレイと思われたい	56.5	4	女性からキレイと思われたい	49.4	4	若さのため	48.3	4	若さのため	40.5
5	健康のため	51.1	5	若さのため	48.3	5	女性からキレイと思われたい	43.8	4	自分に自信を持ちたい	40.5
6	若さのため	44.6	6	男性からキレイと思われたい	41.6	6	男性からキレイと思われたい	31.5	6	女性からキレイと思われたい	25.7
7	モテたい	31.5	7	メタボ対策	28.1	7	メタボ対策	30.3	7	男性からキレイと思われたい	17.6
8	メタボ対策	15.2	8	モテたい	13.5	8	モテたい	5.6	8	モテたい	4.1
9	その他	0.0	9	その他	2.2	9	その他	0.0	9	その他	3.9

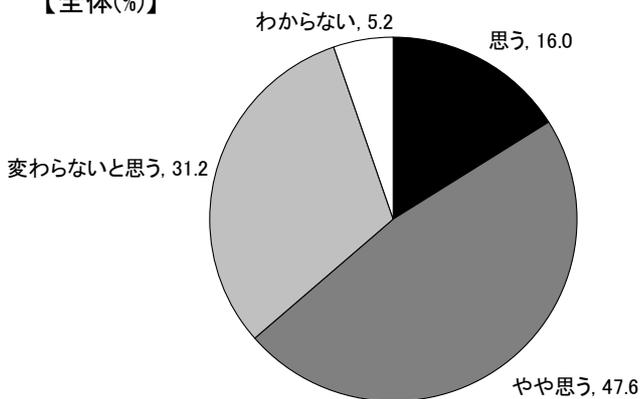
【11】痩せるだけで悩みが解決され生活が楽しくなると思えますか？（単一回答・%）

## 約6割の働く女性が「痩せればもっと楽しくなるはず・・・。」と思っている。

『痩せるだけで悩みが解決され生活が楽しくなると思えますか？』と質問したところ、約6割が思うと回答しました。

とくに、ダイエットの経験がある人、自分はメタボ・メタボ予備軍だと感じている人ほど、「痩せればもっと生活が楽しくなるはず」と感じる傾向にあるようです。

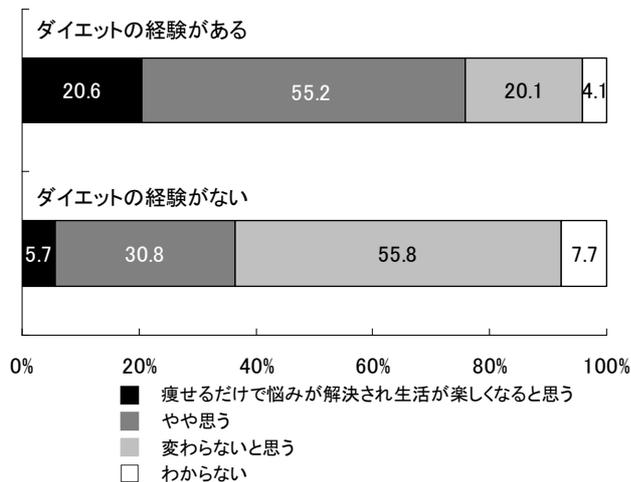
【全体(%)】



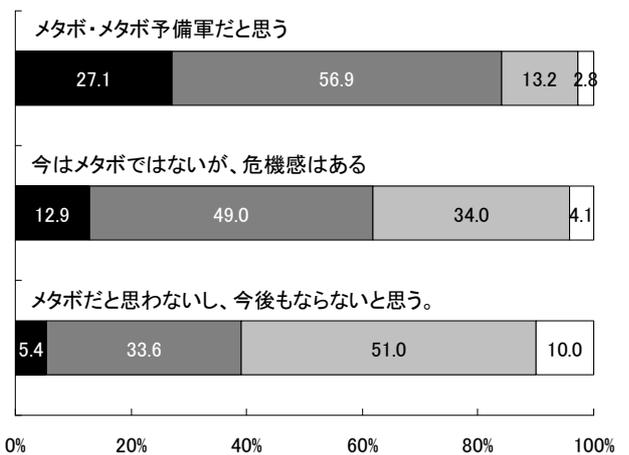
【年代別(%)】

	全体	20代	30代	40代	50代
思う	16.0	19.2	19.2	11.2	14.4
やや思う	47.6	48.0	44.8	48.8	48.8
変わらないと思う	31.2	28.0	31.2	35.2	30.4
わからない	5.2	4.8	4.8	4.8	6.4

### ■【9】『ダイエットの経験がありますか？』の回答で比較



### ■【1】『自分はメタボあるいはメタボ予備軍だと思えますか？』の回答で比較



### ■1998年の調査結果と比較

12年前と比較すると、30代と40代で「痩せればもっと生活が楽しくなるはず」と思う人が増加していることが分かりました。

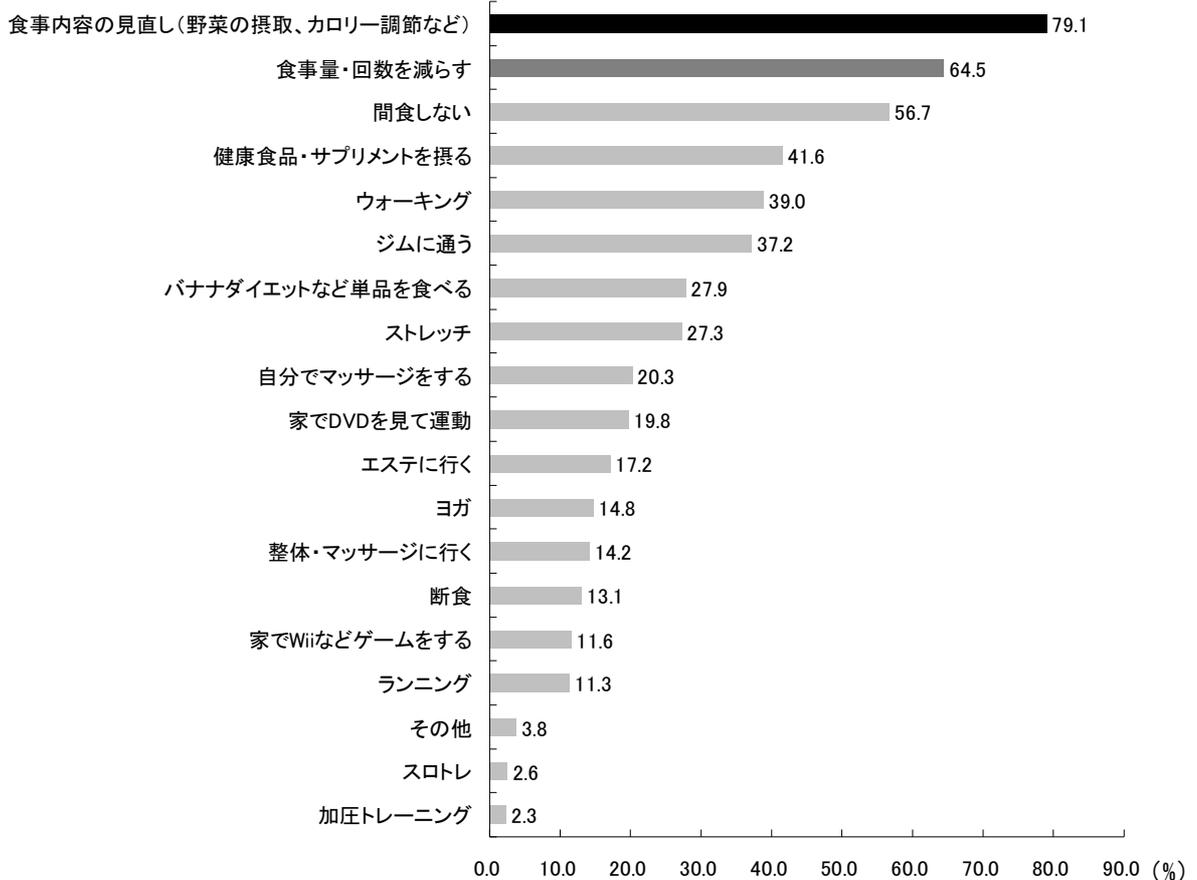
	全体		20代		30代		40代	
	2010年	1998年	2010年	1998年	2010年	1998年	2010年	1998年
思う	16.0	18.6	19.2	18.6	19.2	17.9	11.2	25.0
やや思う	47.6	38.8	48.0	42.6	44.8	29.9	48.8	0.0
変わらないと思う	31.2	19.6	28.0	14.4	31.2	37.3	35.2	25.0
わからない	5.2	20.5	4.8	22.3	4.8	13.5	4.8	25.0

【12】試したことのあるダイエット法を教えてください。(複数回答・%)

## 試したことのあるダイエット法は 「食事内容の見直し」、「食事量・回数を減らす」

『試したことのあるダイエット法を教えてください。』と質問したところ、第1位は「食事内容の見直し(野菜の摂取、カロリー調節など)」(79.1%)、次いで第2位「食事量・回数を減らす」(64.5%)、第3位「間食しない」(56.7%)の回答が上位に上がりました。

【全体(%)】



【年代別(%)】

20代			30代			40代			50代		
1	食事内容の見直し	87.0	1	食事内容の見直し	76.4	1	食事内容の見直し	77.5	1	食事内容の見直し	74.3
2	食事量・回数を減らす	76.1	2	食事量・回数を減らす	66.3	2	食事量・回数を減らす	56.2	2	食事量・回数を減らす	58.1
3	間食しない	65.2	3	間食しない	59.6	3	健康食品・サプリメントを摂る	44.9	3	間食しない	58.1
4	ジムに通う	43.5	4	健康食品・サプリメントを摂る	43.8	4	間食しない	43.8	4	健康食品・サプリメントを摂る	41.9
5	ウォーキング	41.3	5	ウォーキング	42.7	5	ジムに通う	37.1	5	ウォーキング	40.5
6	ストレッチ	38.0	6	ジムに通う	33.7	6	バナナダイエットなど単品を食べる	32.6	6	ジムに通う	33.8
7	健康食品・サプリメントを摂る	35.9	7	バナナダイエットなど単品を食べる	27.0	7	ウォーキング	31.5	7	バナナダイエットなど単品を食べる	32.4
8	自分でマッサージをする	29.3	8	ストレッチ	24.7	8	ストレッチ	22.5	8	ストレッチ	23.0
9	家でDVDを見て運動	26.1	8	自分でマッサージをする	24.7	9	家でDVDを見て運動	18.0	8	エステに行く	23.0
10	ランニング	22.8	10	家でDVDを見て運動	23.6	10	ヨガ	13.5	10	自分でマッサージをする	16.2

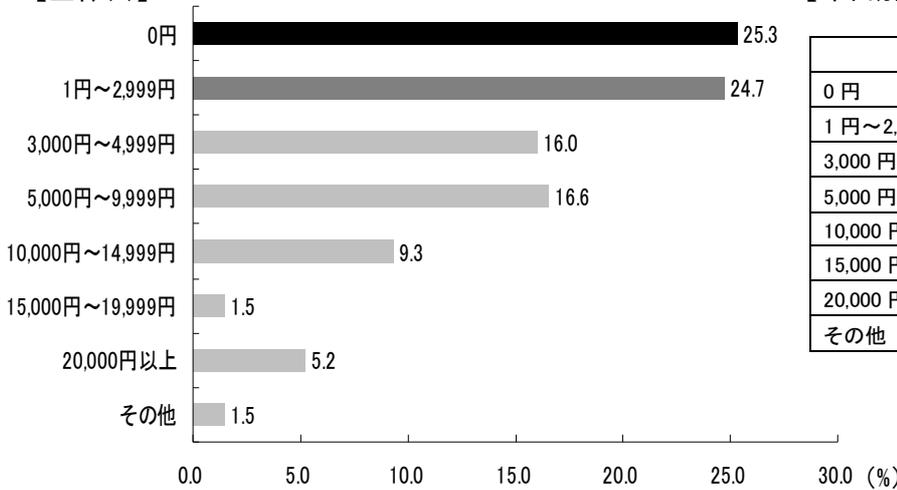
【13】ダイエット中、1ヶ月にかけの金額はいくらですか。(単一回答・%)

## 「食事内容の見直し」など お金をかけないダイエットが主流？ ダイエット中にかけの金額は「0円」が第1位

『ダイエット中、1ヶ月にかけの金額はいくらですか。』と質問をしたところ、「0円」(25.3%)という回答が最も多く、次いで「1円～2,999円」(24.7%)が続きました。

『試したことのあるダイエット法を教えてください。』【12】で、「食事内容の見直し」や「食事量・回数を減らす」と回答した人が多いことから、お金をかけずにダイエットをしている人が多いようです。

【全体(%)】



【年代別(%)】

	20代	30代	40代	50代
0円	27.2	29.2	25.8	17.6
1円～2,999円	31.5	21.3	22.5	23.0
3,000円～4,999円	15.2	20.2	16.9	10.8
5,000円～9,999円	14.1	15.7	15.7	21.6
10,000円～14,999円	6.5	9.0	10.1	12.2
15,000円～19,999円	1.1	2.2	0.0	2.7
20,000円以上	4.3	0.0	6.7	10.8
その他	0.0	2.2	2.2	1.4

【14】ダイエットにかけのお金の使い道は何ですか。(複数回答・%)

【全体(%)】

1	ダイエット食品代	52.9
2	スポーツジム代	23.0
3	ダイエットグッズ代 (DVDやバランスボールなど)	19.5
4	スポーツウェア代	12.2
5	エステティック代	9.9
6	スリミングコスメ代	7.3

『ダイエットにかけのお金の使い道は何ですか。』と聞いてみると、第1位に「ダイエット食品代」(52.9%)、次いで第2位「スポーツジム代」(23.0%)、「ダイエットグッズ代」(19.5%)が上位にありました。

また、1998年の調査結果では、「ダイエット食品代」と回答した人は全体の25.3%しかおらず、12年間で大きく増加したことが分かりました。

【年代別(%)】

20代		
1	ダイエット食品代	47.8
2	スポーツジム代	27.2
3	ダイエットグッズ代	23.9
4	スポーツウェア代	10.9
5	スリミングコスメ代	8.7
6	エステティック代	7.6

30代		
1	ダイエット食品代	55.1
2	スポーツジム代	21.3
3	ダイエットグッズ代	18.0
4	スポーツウェア代	11.2
5	エステティック代	7.9
6	スリミングコスメ代	5.6

40代		
1	ダイエット食品代	58.4
2	ダイエットグッズ代	22.5
3	スポーツジム代	20.2
4	エステティック代	10.1
5	スポーツウェア代	9.0
6	スリミングコスメ代	7.9

50代		
1	ダイエット食品代	50.0
2	スポーツジム代	23.0
3	スポーツウェア代	18.9
4	エステティック代	14.9
5	ダイエットグッズ代	12.2
6	スリミングコスメ代	6.8

【15】あなたの思う理想体型をしている女性の有名人を教えてください。(自由回答)

## 理想の体型をしている有名人は 12年前と変わらず「藤原紀香」さんが第1位に！

『あなたの思う理想体型をしている女性の有名人を教えてください。』と質問したところ、第1位の「藤原紀香」(80人)さん、第2位の「米倉涼子」さん(71人)に回答が集中しました。

藤原紀香さんは1998年に実施した調査結果でも第1位にあがっており、10年以上経った現在でも、そのスタイルに憧れる女性が非常に多いことが分かりました。

### ■2010年【全体(人)・有効回答数 427】

1	藤原紀香	80
2	米倉涼子	71
3	黒木瞳	18
4	松嶋菜々子	15
5	安室奈美恵	13
6	杉本彩	13
7	SHIHO	12
8	吉永小百合	7
9	神田うの	6
10	ほしのあき	6

### ■1998年【全体(人)・有効回答数 198】

1	藤原紀香	36
2	山口智子	24
3	RIKACO	20
4	飯島直子	16
5	梅宮アンナ	11
6	江角マキコ	10
7	鈴木京香	7
8	山咲千里	6
9	松雪泰子	6
10	松嶋菜々子	5