

半数以上が自身の運動不足を意識しているが
定期的な運動をしているのは5人に1人

- 健康志向に関する調査 -

URL: <http://research.rakuten.co.jp/report/20131016/>

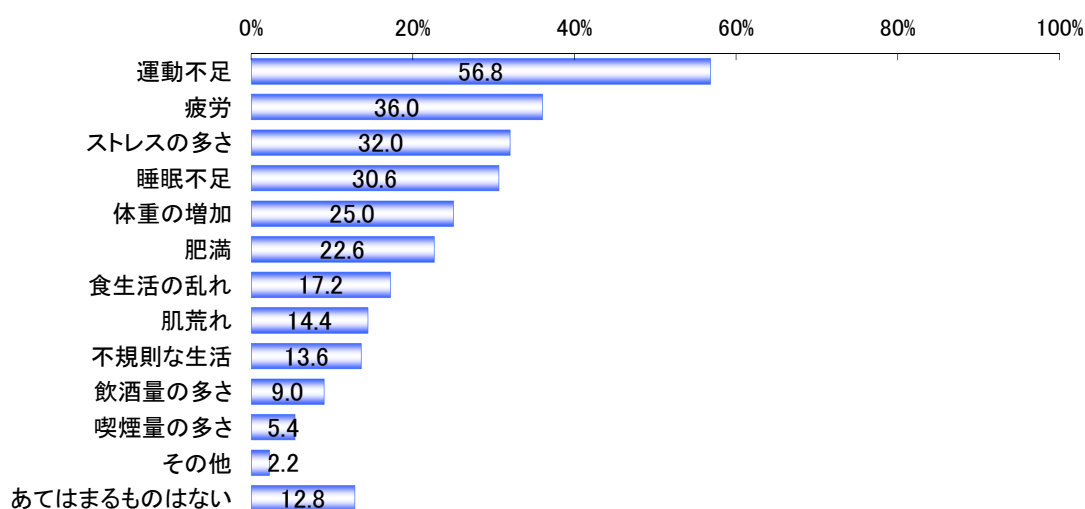
楽天リサーチ株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：森 学）は、健康志向に関するインターネット調査を実施しました。今回の調査は、10月2日から3日の2日間、楽天リサーチに登録しているモニター（約230万人）の中から、20代から60代の男女計500人を対象に行いました。

■□ 調査結果 □■

■健康に関して気になっていることは「運動不足」が半数以上でトップ。

まず初めに、現在の自身の健康に関して気になっていることを聞いたところ、半数以上が「運動不足（56.8%）」と回答し、次いで「疲労（36.0%）」、「ストレスの多さ（32.0%）」、「睡眠不足（30.6%）」という結果となった。年代別に見ると、1人あたりが回答している「気になっていること」は20代が最も多く、年代が上がるにつれ減少する傾向がみられた。なお、20代女性は全般的に意識が高く、「食生活の乱れ（46.0%）」、「肌荒れ（44.0%）」、「睡眠不足（48.0%）」「不規則な生活（36.0%）」、「運動不足（72.0%）」は他の年代よりも高い値となっている。

◇今現在、自身の健康に関して気になっていること (n=500) 単一選択 単位：%



		n (%)	食生活の乱れ	肌荒れ	睡眠不足	疲労	ストレスの多さ	不規則な生活	体重の増加	肥満	喫煙量の多さ	飲酒量の多さ	運動不足	その他	あてはまるものはない
全体		500 100.0	86 17.2	72 14.4	153 30.6	180 36.0	160 32.0	68 13.6	125 25.0	113 22.6	27 5.4	45 9.0	284 56.8	11 2.2	64 12.8
性別	男性	250 100.0	36 14.4	23 9.2	75 30.0	79 31.6	74 29.6	34 13.6	62 24.8	56 22.4	24 9.6	33 13.2	128 51.2	7 2.8	41 16.4
	女性	250 100.0	50 20.0	49 19.6	78 31.2	101 40.4	86 34.4	34 13.6	63 25.2	57 22.8	3 1.2	12 4.8	156 62.4	4 1.6	23 9.2
性年代	男性 20代	50	12	9	17	16	14	7	8	9	4	4	17	2	11
		100.0	24.0	18.0	34.0	32.0	28.0	14.0	16.0	18.0	8.0	8.0	34.0	4.0	22.0
	男性 30代	50	10	7	17	21	24	8	14	8	5	6	25	0	7
		100.0	20.0	14.0	34.0	42.0	48.0	16.0	28.0	16.0	10.0	12.0	50.0	0.0	14.0
	男性 40代	50	8	3	17	23	20	6	15	14	3	6	26	3	9
		100.0	16.0	6.0	34.0	46.0	40.0	12.0	30.0	28.0	6.0	12.0	52.0	6.0	18.0
	男性 50代	50	4	3	10	14	11	8	16	17	8	13	34	1	6
		100.0	8.0	6.0	20.0	28.0	22.0	16.0	32.0	34.0	16.0	26.0	68.0	2.0	12.0
	男性 60代	50	2	1	14	5	5	5	9	8	4	4	26	1	8
		100.0	4.0	2.0	28.0	10.0	10.0	10.0	18.0	16.0	8.0	8.0	52.0	2.0	16.0
	女性 20代	50	23	22	24	23	23	18	13	10	1	2	36	0	4
		100.0	46.0	44.0	48.0	46.0	46.0	36.0	26.0	20.0	2.0	4.0	72.0	0.0	8.0
女性 30代	50	11	8	16	21	19	5	15	13	0	4	33	1	3	
	100.0	22.0	16.0	32.0	42.0	38.0	10.0	30.0	26.0	0.0	8.0	66.0	2.0	6.0	
女性 40代	50	8	11	16	26	17	5	10	8	1	3	29	0	4	
	100.0	16.0	22.0	32.0	52.0	34.0	10.0	20.0	16.0	2.0	6.0	58.0	0.0	8.0	
女性 50代	50	3	4	15	24	16	2	12	12	1	3	29	3	5	
	100.0	6.0	8.0	30.0	48.0	32.0	4.0	24.0	24.0	2.0	6.0	58.0	6.0	10.0	
女性 60代	50	5	4	7	7	11	4	13	14	0	0	29	0	7	
	100.0	10.0	8.0	14.0	14.0	22.0	8.0	26.0	28.0	0.0	0.0	58.0	0.0	14.0	

■今後最も健康のために行いたいことは「栄養バランスのとれた食事」をとること。

次に、実際に健康のために何か行っていることがあるのか尋ねたところ、「今までに行ったことがある」こととしては「十分な睡眠 (48.8%)」、「現在行っている」こととしては「年に1度は健康診断を受診する (38.0%)」、「今後 (も) 行おうと思っている」こととしては「栄養バランスのとれた食事 (39.4%)」がそれぞれ最も高くなった。

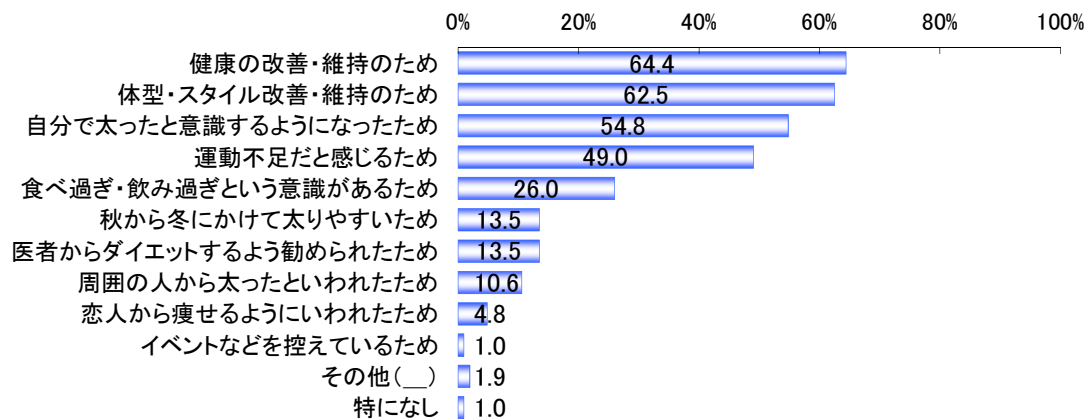
前述の通り半数以上が運動不足を感じているが、現在定期的な運動を行っているのは22.8%と、5人に1人とどまった。

	n %	栄養 食事 バランス のとれた	サ プ リ メ ン ト な ど の 栄 養 補 助 食 品 の 活 用	十 分 な 睡 眠	十 分 な 休 養	ス ト レ ス 発 散	規 則 正 し い 生 活	ダ イ エ ツ ト	喫 煙 量 を 減 ら す 、 禁 煙	飲 酒 量 を 減 ら す 、 禁 酒	定 期 的 な 運 動	年 に 1 度 は 健 康 診 断 を 受 診 す る	あ て は ま る も の は な い
1.今までに行ったことがある	500 100.0	237 47.4	217 43.4	244 48.8	214 42.8	203 40.6	213 42.6	151 30.2	88 17.6	71 14.2	182 36.4	224 44.8	87 17.4
2.現在行っている	500 100.0	174 34.8	129 25.8	154 30.8	129 25.8	126 25.2	145 29.0	64 12.8	52 10.4	37 7.4	114 22.8	190 38.0	117 23.4
3.今後(も)行おうと思っている	500 100.0	197 39.4	115 23.0	190 38.0	156 31.2	158 31.6	176 35.2	86 17.2	66 13.2	51 10.2	170 34.0	190 38.0	113 22.6

■ダイエットを行う最大の理由は「健康の改善・維持のため」。

現在ダイエットを行っている、もしくは今後ダイエットを行おうと思っている方に理由を尋ねたところ、「健康の改善・維持のため (64.4%)」がトップ。僅差で「体型・スタイル改善・維持のため (62.5%)」と続き、「自分で太ったと意識するようになったため (54.8%)」、「運動不足だと感じるため (49.0%)」も主な理由として約半数が回答している。

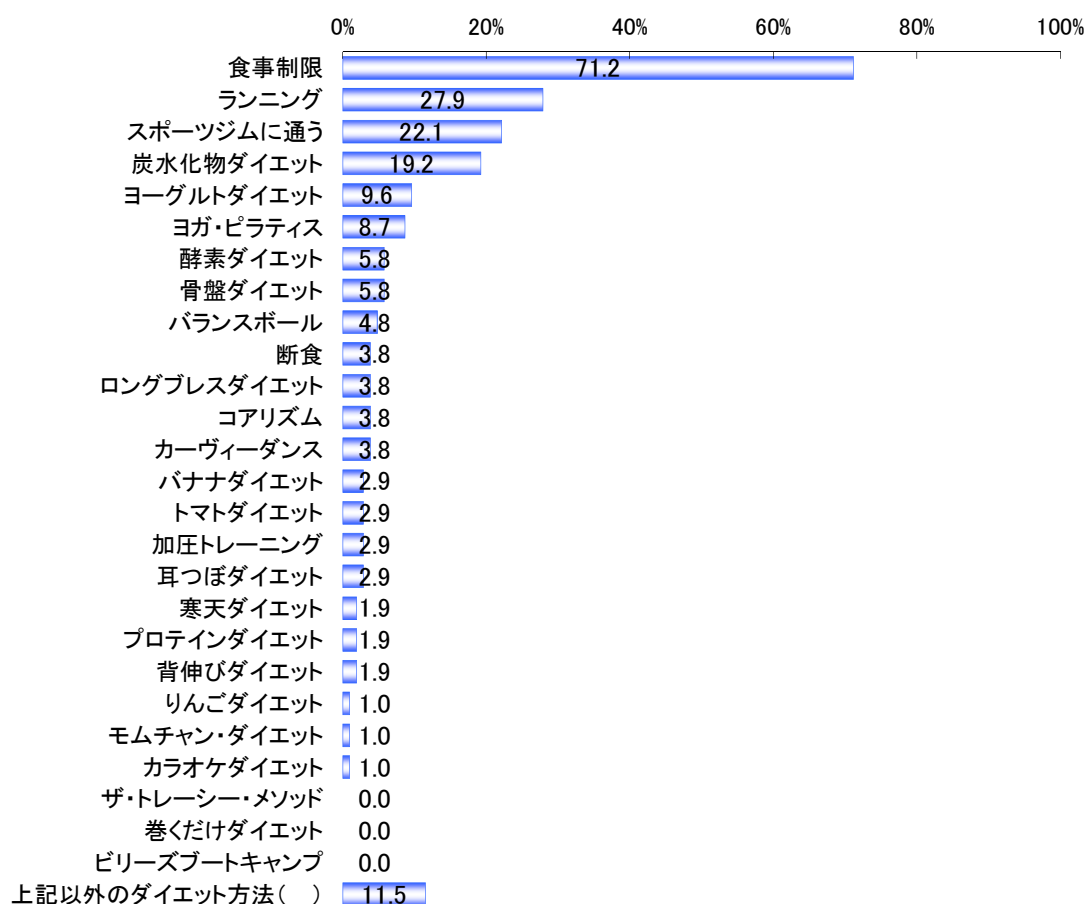
◇ダイエットを行っている・行おうと思っている理由 (n=104) 複数選択 単位：%



■食事制限でのダイエット方法が7割以上。

現在行っている、また行おうと思っているダイエット方法は「食事制限 (71.2%)」が大多数を占めた。次いで「ランニング (27.9%)」、「スポーツジムに通う (22.1%)」といった運動が上位となった。

◇行っている・行おうと思っているダイエット方法 (n=104) 複数選択 単位：%



■5人に1人がダイエットを成功させ終了。女性は比較的短期決戦型のダイエット傾向。

ダイエット経験者に、ダイエットの結果について尋ねたところ、「成功してダイエットを終了した (21.2%)」が最も高く、5人に1人がダイエットを成功させ、終了している結果となった。

また回答の分布を見ると、男性は50代の44.4%が「1年超のダイエットを継続している」など長期ダイエットに取り組んでいる人の割合が高く、ダイエットが生活習慣となっていることが伺えた。一方で女性は40代が「成功してダイエットを終了した (30.0%)」、30代が「ダイエットを始めて1ヶ月以内 (13.6%)」など、20代～50代で「成功して終了」「継続1ヶ月以内」の回答が他の回答より多かった。このことから女性のダイエットは「目指せ●kg」など、目標達成までの比較的短期決戦型といえるかもしれない。

自由記述でも「痩せだすまでに時間がかかりすぎてやる気がなくなる (女性40代)」「長続きしない (女性30代)」など、継続することの難しさが伺えた。

◇ダイエットの結果 (n=151) 単一選択 単位：%

	n (%)	【成功】	【継続中】						【失敗(挫折)】								
		終 了 功 し た ダ イ エ ツ ト を	3 日 以 内	1 週 間 以 内	1 ヶ 月 以 内	3 ヶ 月 以 内	半 年 以 内	1 年 以 内	1 年 超	3 日 以 内	1 週 間 以 内	1 ヶ 月 以 内	3 ヶ 月 以 内	半 年 以 内	1 年 以 内	1 年 超	
全体	151 100.0	32 21.2	3 2.0	0 0.0	5 3.3	15 9.9	14 9.3	4 2.6	28 18.5	3 2.0	8 5.3	9 6.0	8 5.3	4 2.6	5 3.3	13 8.6	
性別	男性	49 100.0	9 18.4	0 0.0	1 2.0	6 12.2	3 6.1	1 2.0	15 30.6	2 4.1	2 4.1	1 2.0	3 6.1	0 0.0	1 2.0	5 10.2	
	女性	102 100.0	23 22.5	3 2.9	0 0.0	4 3.9	9 8.8	11 10.8	3 2.9	13 12.7	1 1.0	6 5.9	8 7.8	5 4.9	4 3.9	8 7.8	
性年代	男性 20代	8 100.0	3 37.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 25.0	0 0.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 12.5	0 0.0	0 0.0	1 12.5	
	男性 30代	7 100.0	1 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 14.3	1 14.3	1 14.3	0 0.0	0 0.0	1 14.3	1 14.3	0 0.0	0 0.0	1 14.3	
	男性 40代	13 100.0	2 15.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	4 30.8	1 7.7	0 0.0	4 30.8	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 15.4	
	男性 50代	9 100.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	4 44.4	1 11.1	1 11.1	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 11.1	0 0.0	
	男性 60代	12 100.0	2 16.7	0 0.0	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	5 41.7	1 8.3	1 8.3	0 0.0	1 8.3	0 0.0	0 0.0	1 8.3	
	女性 20代	24 100.0	7 29.2	0 0.0	0 0.0	0 0.0	3 12.5	4 16.7	0 0.0	2 8.3	0 0.0	0 0.0	3 12.5	3 12.5	1 4.2	1 4.2	0 0.0
	女性 30代	22 100.0	2 9.1	0 0.0	0 0.0	3 13.6	3 13.6	3 13.6	2 9.1	2 9.1	1 4.5	1 4.5	0 0.0	1 4.5	2 9.1	0 0.0	2 9.1
	女性 40代	20 100.0	6 30.0	2 10.0	0 0.0	0 0.0	1 5.0	1 5.0	0 0.0	2 10.0	0 0.0	2 10.0	3 15.0	1 5.0	0 0.0	0 0.0	2 10.0
	女性 50代	19 100.0	5 26.3	1 5.3	0 0.0	0 0.0	1 5.3	2 10.5	0 0.0	5 26.3	0 0.0	2 10.5	1 5.3	0 0.0	0 0.0	1 5.3	1 5.3
	女性 60代	17 100.0	3 17.6	0 0.0	0 0.0	1 5.9	1 5.9	1 5.9	1 5.9	2 11.8	0 0.0	1 5.9	1 5.9	0 0.0	1 5.9	2 11.8	3 17.6

【調査概要】

調査エリア : 全国
 調査対象者 : 20代から60代 男女
 回収サンプル数 : 500サンプル
 調査期間 : 2013年10月2日から10月3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