

報道関係者各位

平成 23 年 11 日 16 日

住信 SBI ネット銀行株式会社

～ダイエットに関する意識調査～
ダイエットをしている人 40.3%
「体重が気になりだした年齢」男女平均 38 歳

住信 SBI ネット銀行株式会社 (URL: <http://www.netbk.co.jp/>、本社: 東京都港区、代表取締役社長: 川島克哉、以下「住信 SBI ネット銀行」という) は、住信 SBI ネット銀行の口座を保有する全国の 20～60 代のお客さま約 150,000 人に「ダイエットに関する調査」を実施し、1,965 人より回答をいただきました。

***** アンケート結果概要 *****

現在「ダイエットをしている」人 40.3%、その理由は「健康体になりたいから」60.4%

現在、「ダイエット(食事制限、スポーツ、日々の運動など体重を落とすための活動全般)をしていますか?」という質問に対し、「はい」40.3%、「必要性を感じているがしていない」35.7%、「いいえ」24.0%という結果になりました。

「はい」と回答した人にその理由を質問したところ、「健康体になりたいから」60.4%が最も多く、次いで「容姿をより良くしたいから」17.4%、「服のサイズが合わなくなってきたから」10.7%という結果になりました。

「体重が気になりだした年齢」は平均 38 歳、気になる部分は「お腹」

「体重が気になりだしたのは何歳頃からですか?」という質問に対し、全体平均は 38 歳で、男女別では男性平均が 40 歳、女性平均が 33 歳という結果になりました。

また、「体で一番気になるのはどの部分ですか?」という質問では、「お腹」が最も多く、全体の 85.5%を占めました。

一番人気の運動は「ウォーキング」33.5%

食事に関すること以外で、ダイエットのために「具体的に何をしていますか?」という質問では、「運動する」29.6%が最も多く、次いで「間食を控える」23.5%、「階段を使うなど、できるだけ歩くようにする」19.5%という結果になりました。

また、運動の中で「ウォーキング」が 33.5%で最も人気があり、「運動する頻度」で最も多いのは「週 3 日」21.3%、「運動するタイミング」で最も多いのは「平日夜」24.9%という結果になりました。

ダイエットにかかる金額は、月平均 4,000 円

ダイエットのために「具体的に何にお金をかけていますか?」という質問では、「お金はかけない」29.8%が最も多く、なるべくコストをかけずにダイエットをする人が多いようです。一方で、「ジムなどのスポーツ施設の利用料」、「ダイエット食品、飲料、サプリメント代」などへかける費用は、平均で月 4,000 円という結果になりました。

《アンケート調査概要》

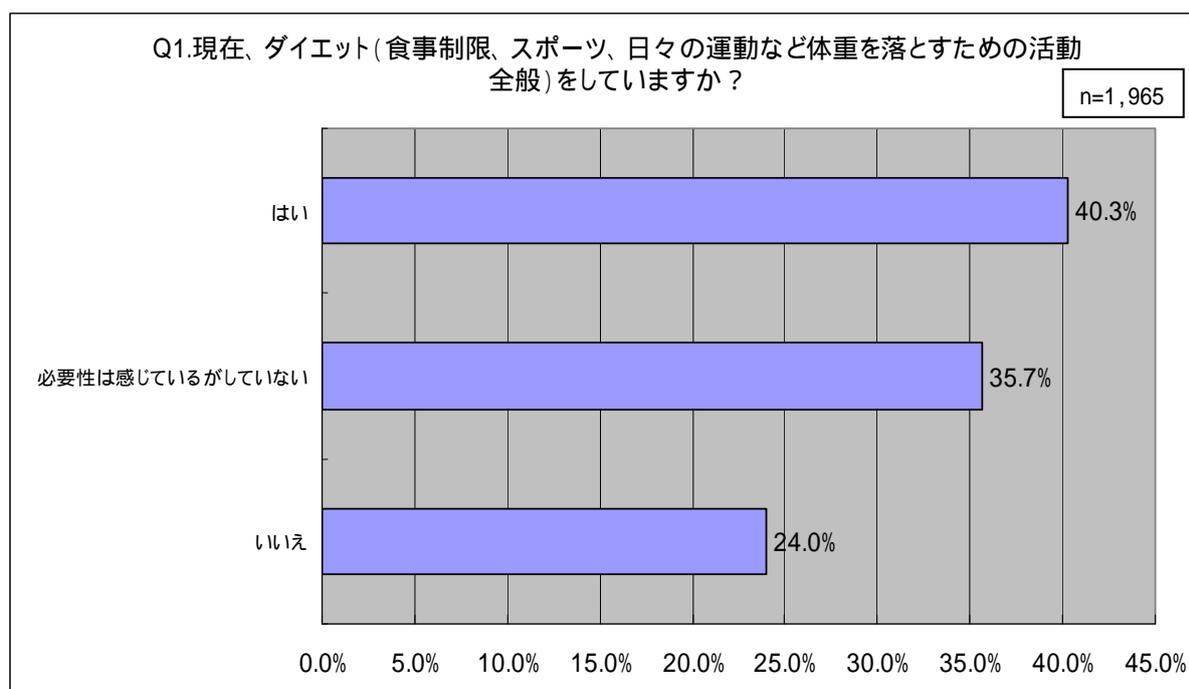
調査期間 2011年10月14日(金)～10月20日(木)
 調査対象 住信SBIネット銀行を利用する20～60代の個人
 調査方法 インターネットアンケート
 調査地域 全国
 調査実施数 約150,000人(各世代約30,000人ずつ)
 回答者数 1,965人

(単位：人)

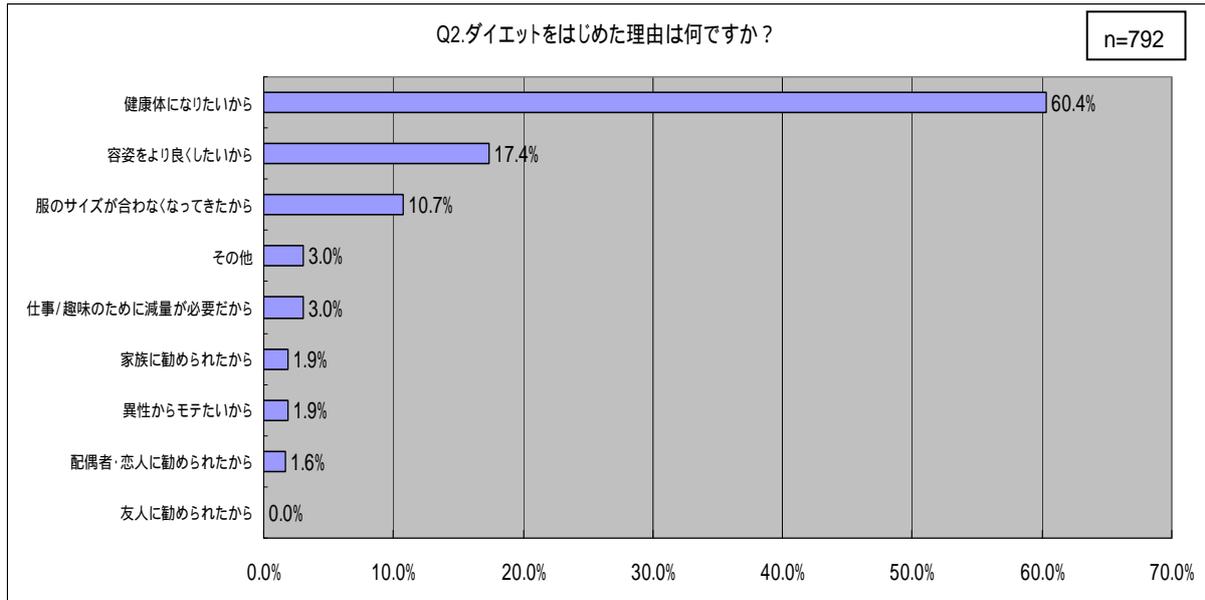
	20代	30代	40代	50代	60代	総計
合計	268	333	473	576	315	1,965

《調査結果抜粋》

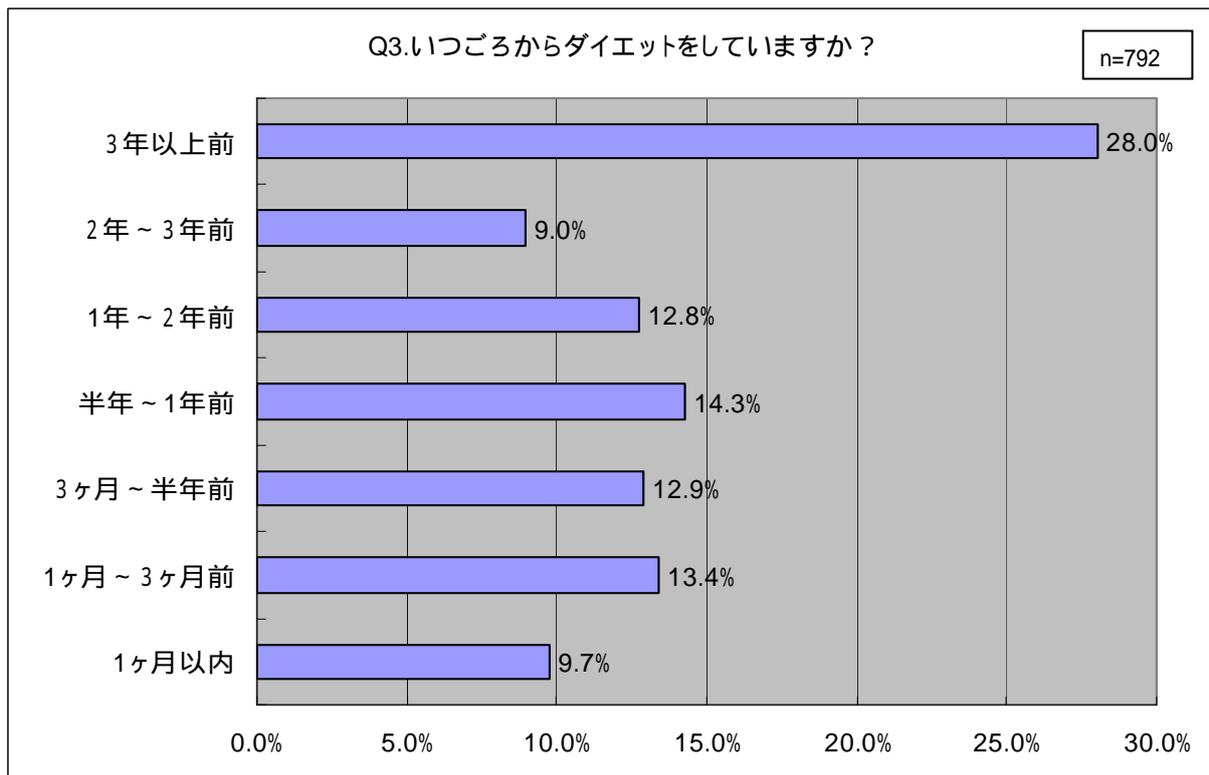
Q1)現在、ダイエット(食事制限、スポーツ、日々の運動など体重を落とすための活動全般)をしていますか？



Q2) ダイエットをはじめた理由は何ですか？



Q3) いつごろからダイエットをしていますか？



Q4) 体重が気になりだしたのは何歳頃からですか？

(単位: 歳)

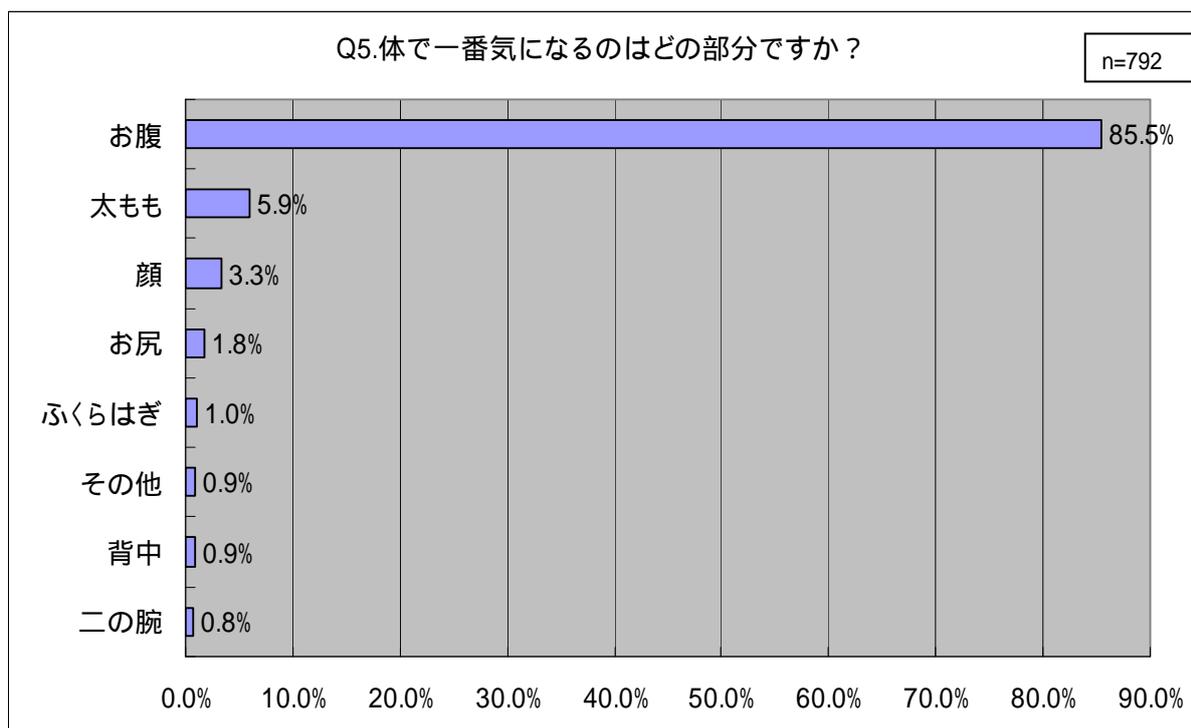
	男性	女性
平均年齢	40	33

n=792

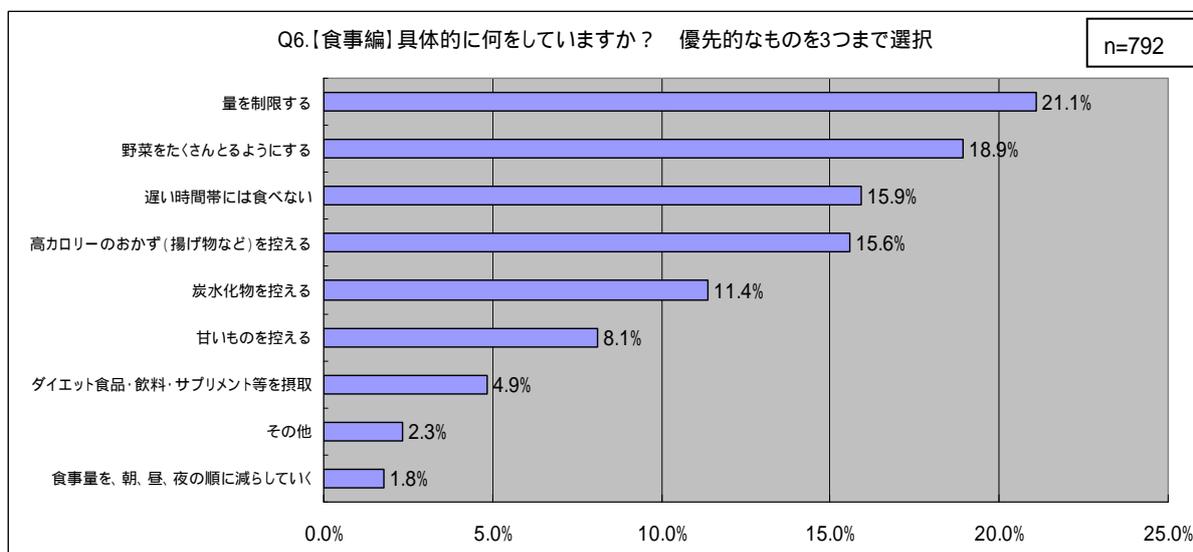
(単位: 歳)

	20代	30代	40代	50代	60代	全年代
平均年齢	21	27	35	44	50	38

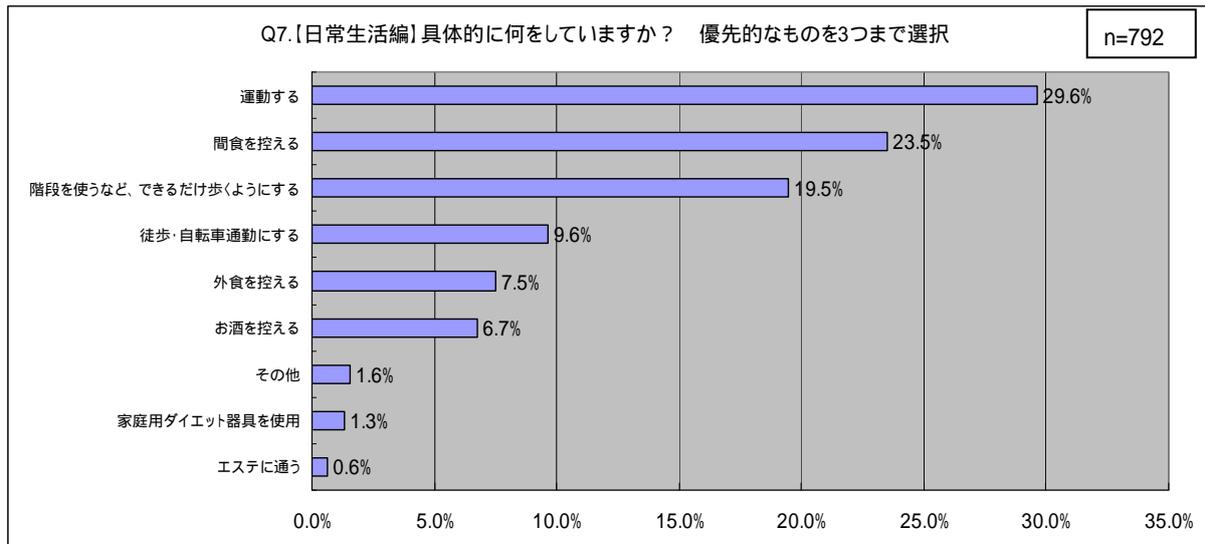
Q5) 体で一番気になるのはどの部分ですか？



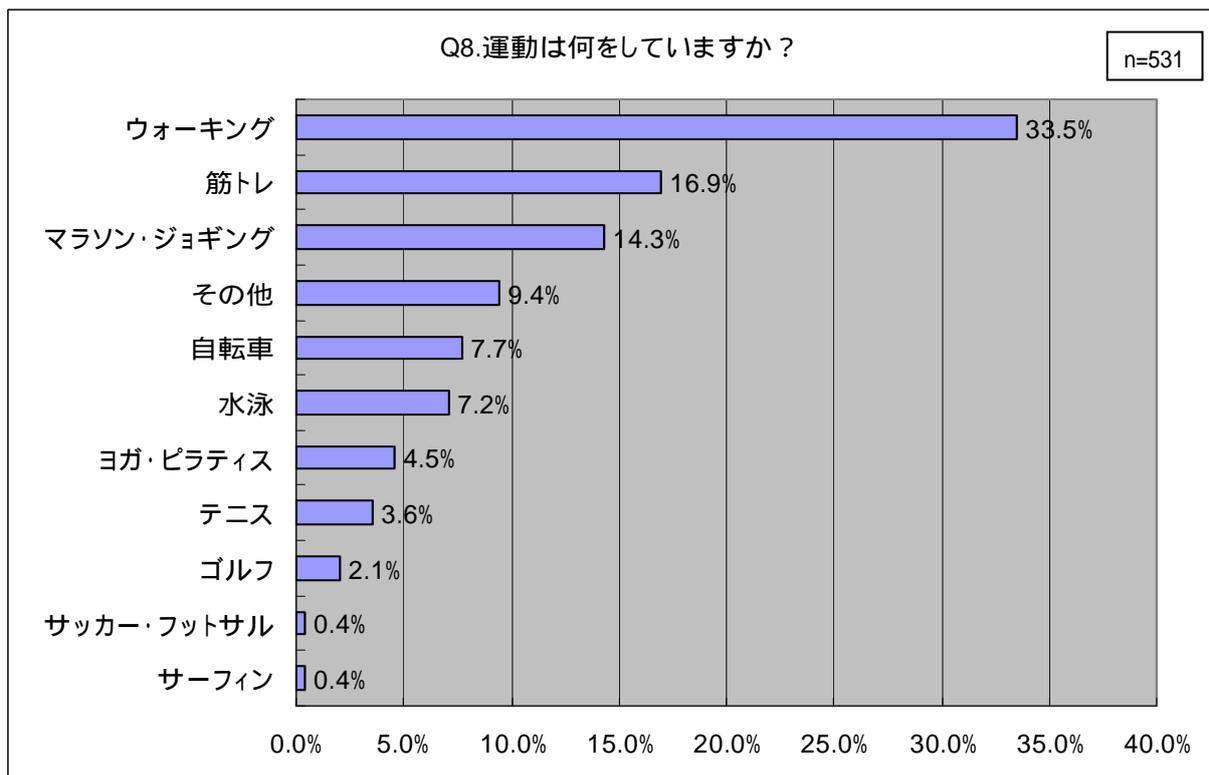
Q6) 【食事編】具体的に何をしていますか？ 優先的なものを3つまで選択



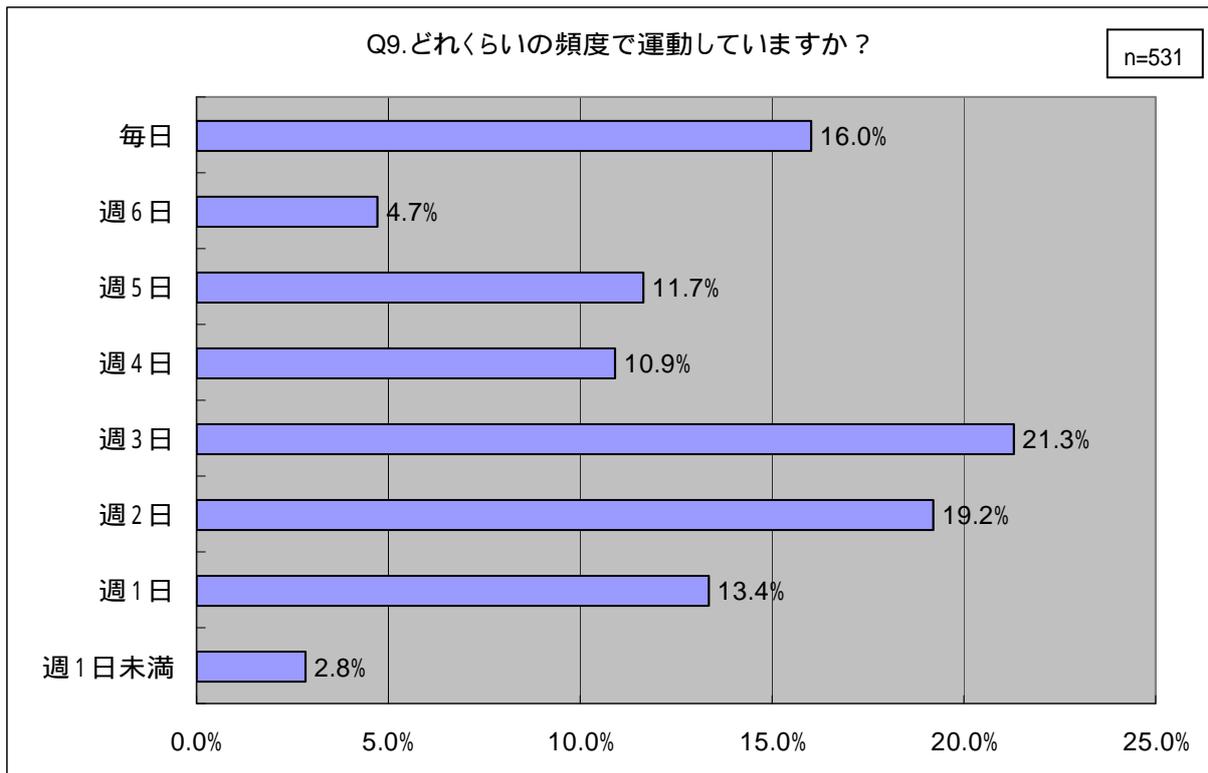
Q7)【日常生活編】具体的に何をしていますか？ 優先的なものを3つまで選択



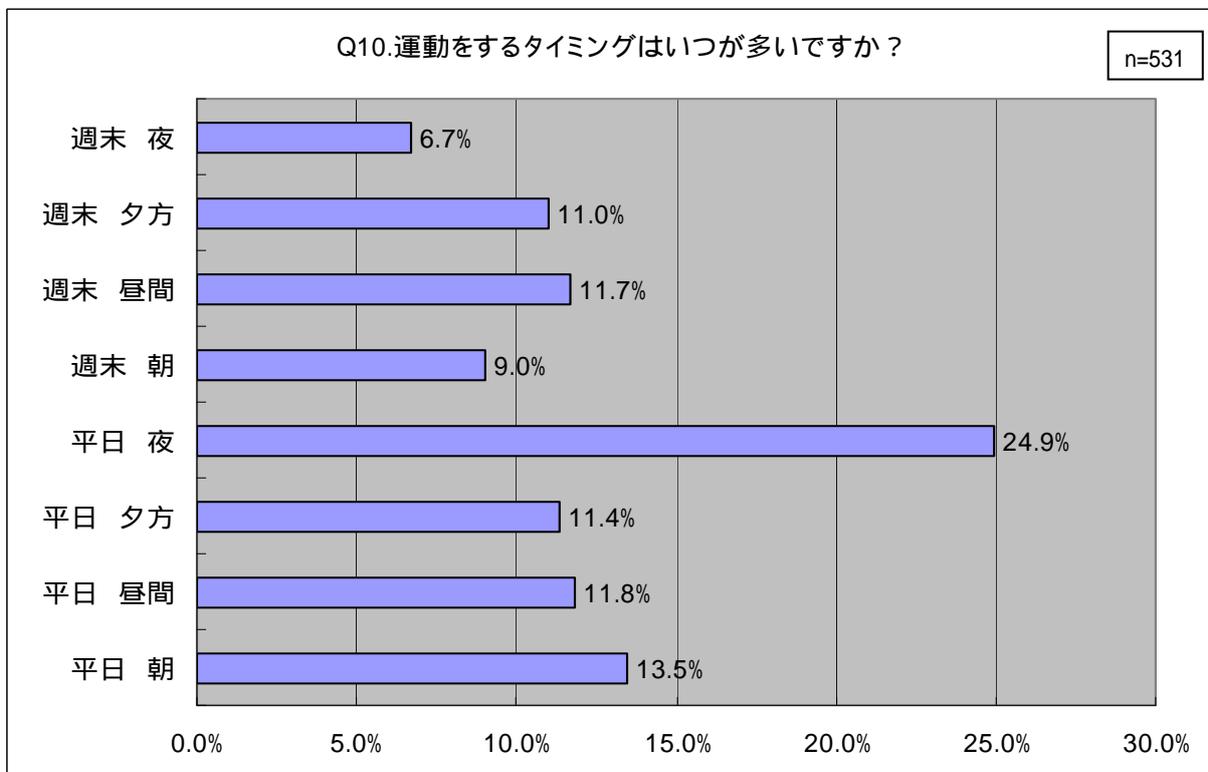
Q8)運動は何をしていますか？



Q9) どれくらいの頻度で運動していますか？



Q10) 運動をするタイミングはいつが多いですか？



Q11) ダイエットに月いくらかお金をかけていますか？

(単位:円)

	20代	30代	40代	50代	60代	全年代
平均金額	4,535	4,143	3,171	3,902	4,908	4,000

Q12) 具体的に何にお金をかけていますか？

