

アンケート調査の実施について

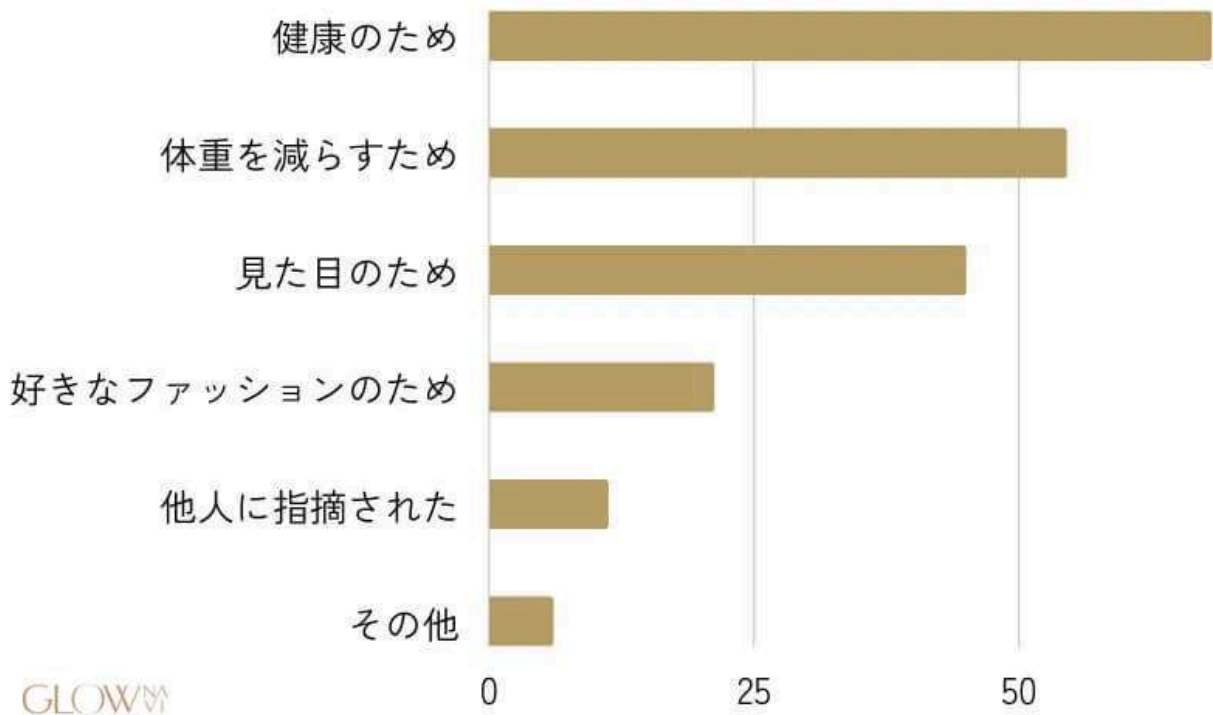
当サイトでは信頼度の高い情報をユーザーに提供するために、独自にダイエットに関するアンケート調査を行っています。

アンケート調査の概要は以下の通りです。

調査目的	ダイエットに関するアンケート
調査対象者数	1101
調査方法	インターネットリサーチ
調査実施会社	GMOリサーチにて自主調査
調査実施期間	2023年4月

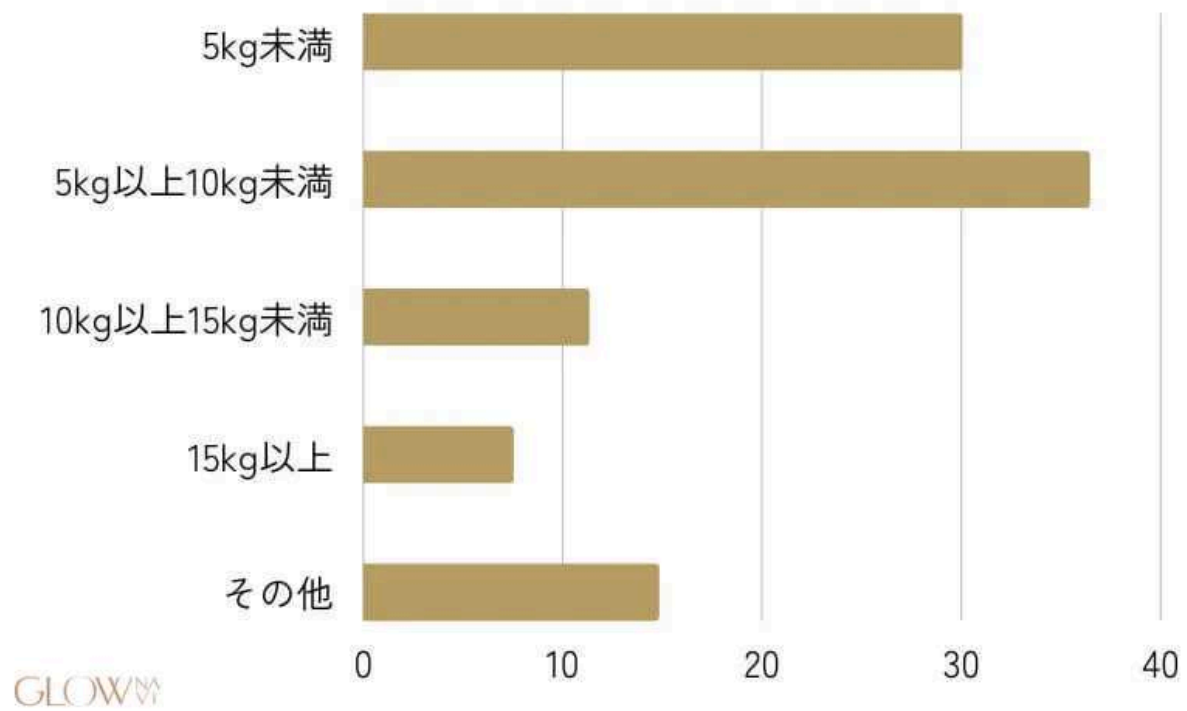
ダイエットに関するアンケートの調査結果

Q1、ダイエットをしようと思ったきっかけは何ですか？



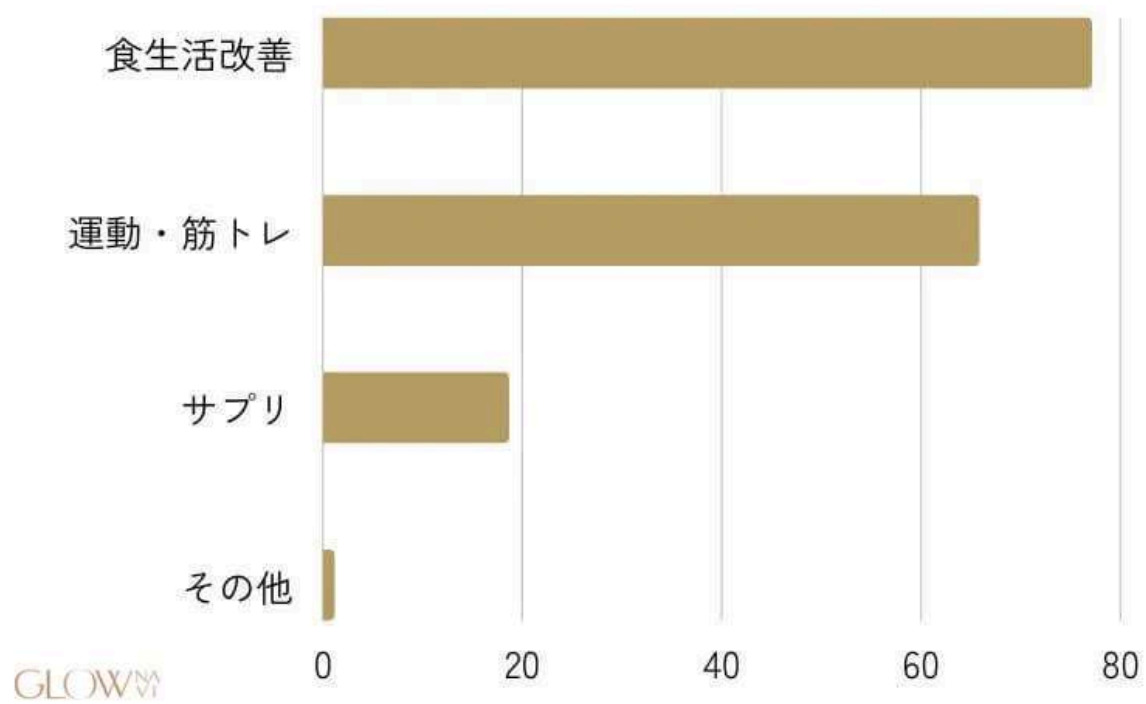
回答	パーセンテージ
健康のため	68.2%
体重を減らすため	54.5%
見た目のため	45.0%
好きなファッションのため	21.2%
他人に指摘された	11.2%
その他	6.0%

Q2、何kg痩せたいと思っていますか？



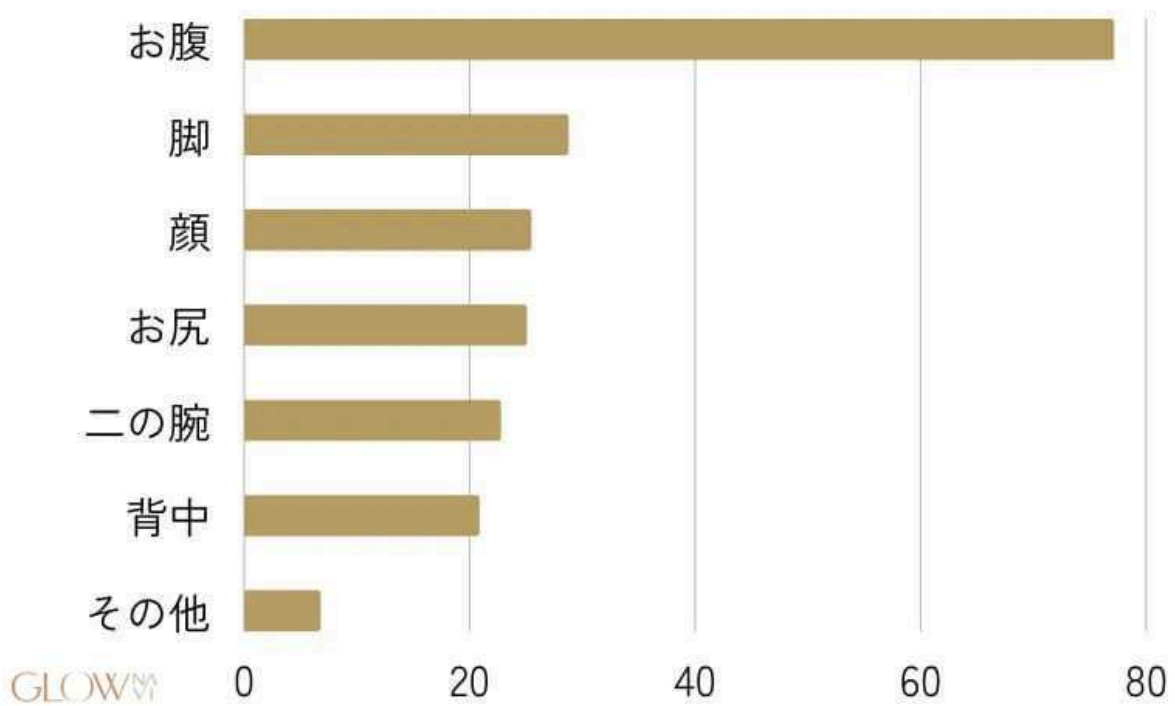
回答	パーセンテージ
5kg未満	30.0%
5kg以上10kg未満	36.4%
10kg以上15kg未満	11.3%
15kg以上	7.5%
その他	14.8%

Q3、どのようなダイエットを行いましたか？



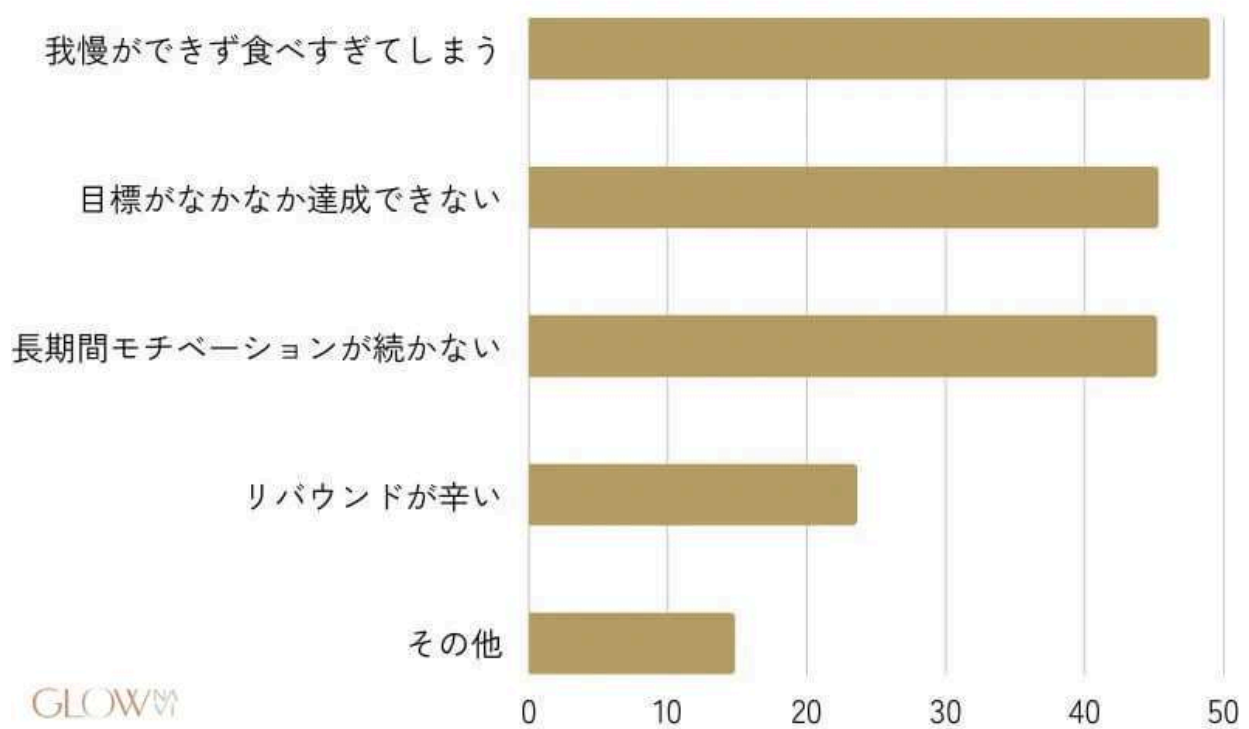
回答	パーセンテージ
食生活改善	77.1%
運動・筋トレ	65.8%
サプリ	18.6%
その他	1.1%

Q4、痩せたい部位はどこですか？



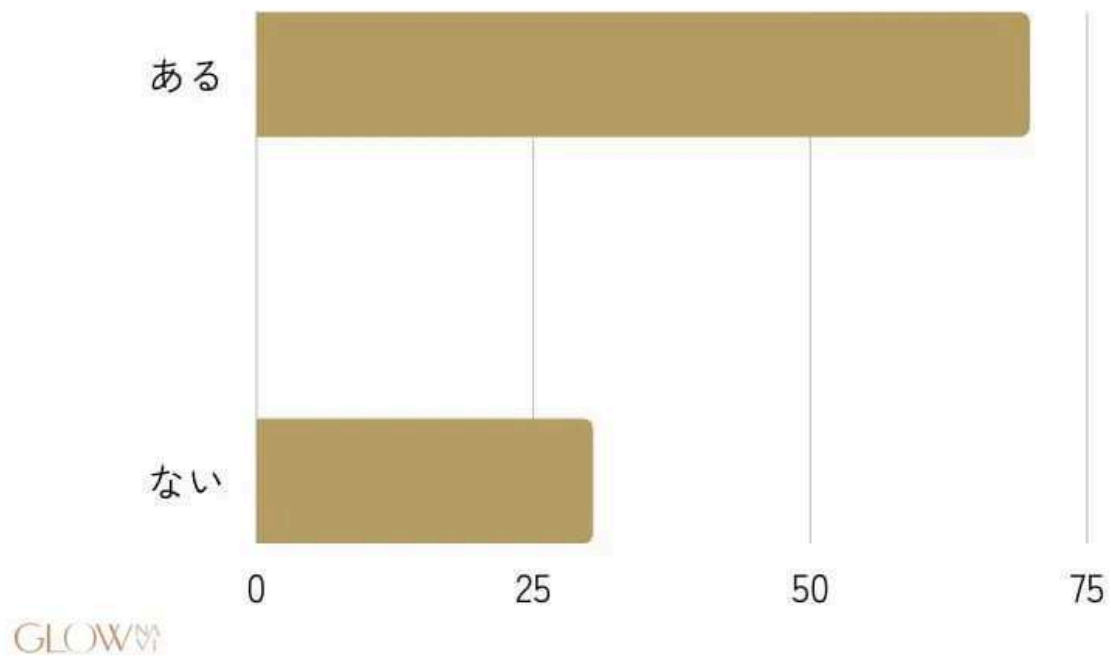
回答	パーセンテージ
お腹	86.3%
脚	28.7%
顔	25.4%
お尻	25.0%
二の腕	22.7%
背中	20.8%
その他	6.7%

Q5、ダイエットで辛いと感じる理由は何ですか？



回答	パーセンテージ
我慢ができず食べすぎてしまう	49.0%
目標がなかなか達成できない	45.3%
長期間モチベーションが続かない	45.2%
リバウンドが辛い	23.6%
その他	14.8%

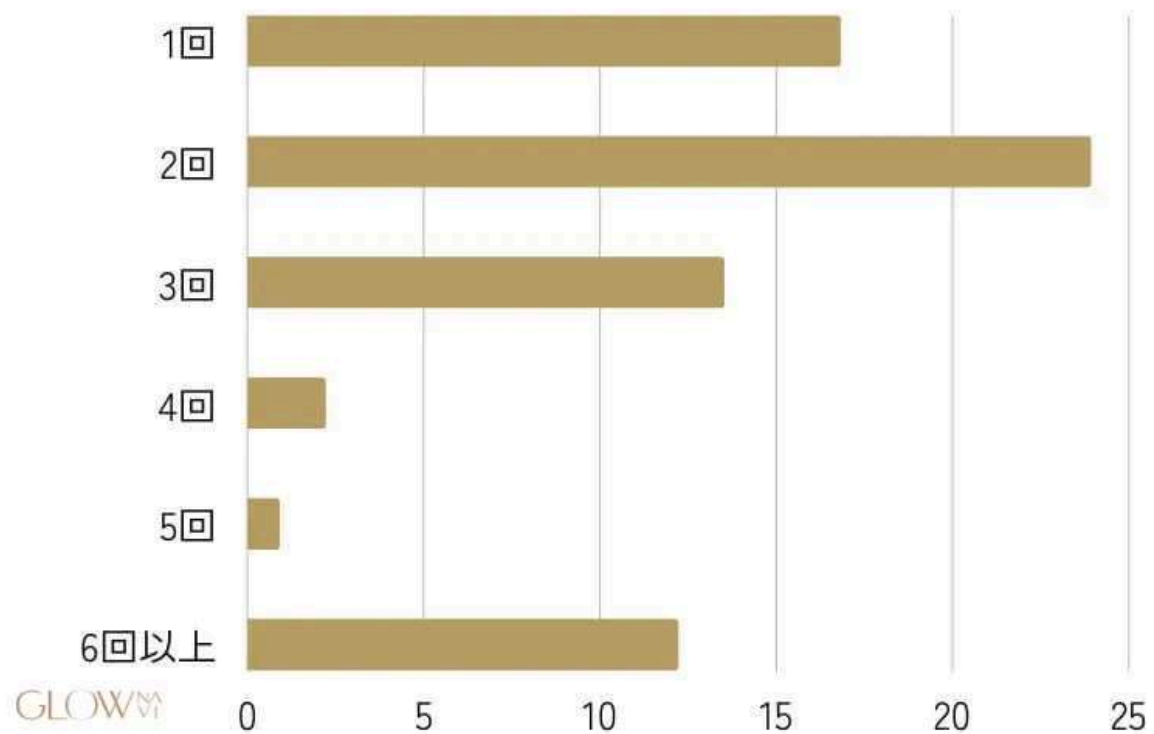
Q6、リバウンドを経験したことはありますか？



回答	パーセンテージ
ある	69.7%
ない	30.3%

Q7、リバウンドを何回経験したことがありますか？

(※Q6で「ある」と答えた方に質問)



回答	パーセンテージ
1回	16.3%
2回	23.9%
3回	13.5%
4回	2.2%
5回	0.9%
6回以上	12.2%