

Press Release

2012年7月26日
株式会社マクロミル
インモビ ジャパン株式会社

【マクロミル × インモビ ジャパン 共同調査】

ダイエットに関するアンケート調査

ダイエットに励む女性の減量目標は平均「マイナス 8.0kg」
3人に2人がダイエットアプリを使用

インターネットを活用した市場調査サービス「ネットリサーチ」のリーディングカンパニーである株式会社マクロミルと、世界最大級のモバイル広告ネットワーク「InMobi(インモビ)」を展開するInMobi Pte. Ltd.(本社:シンガポール)の日本法人 インモビ ジャパン株式会社は「ダイエットに関するアンケート調査」を共同で実施しました。調査期間は2012年6月21日～7月10日。インモビがもつモバイル広告ネットワークを利用し、国内のスマートフォン(以下、スマホ)ユーザーの女性300人から有効回答を得ました。

主な調査結果

- 【1】 現在ダイエットをしている人は60%、方法は「食事制限・カロリーコントロール」がトップ**
- 【2】 引き締めたい体の部位、1位「お腹・ウエスト」2位「太もも」3位「お尻」**
- 【3】 減量目標、平均は「マイナス8.0kg」**
- 【4】 3人に2人がダイエットアプリを使用、使用率トップは「体重や体脂肪を記録する機能」**
- 【5】 スマホアプリでのダイエット、半数超が「効果がある」と実感**

今回の調査結果では、回答した女性のうち90%の女性がこれまでにダイエットに挑戦、現在も60%が継続していることがわかりました。

また、3人に2人がスマホのダイエットアプリを使用。使用しているアプリは「体重や体脂肪率を記録する機能」がトップとなり、アプリを使ってダイエットをした人のうち、55%の人が「効果がある」と回答しました。体重や食べた物、カロリー計算などの自己管理が簡単にできるスマホの特長を活かしたダイエットをしている女性が増えていることがうかがえます。

本格的な夏を迎え、ダイエットへの関心が高まる中、今後スマホアプリを活用したダイエットにいつそう注目が集まりそうです。

調査の詳細は、次頁以降をご覧ください。

調査概要

調査方法:	全国のスマートフォンユーザーを対象とした公開型調査。スマートフォンのアプリ内に表示されたバナーをクリックして、アンケート画面を表示して回答してもらいました。					
調査地域:	全国					
調査対象:	スマートフォンユーザー					
有効回答数:	合計 300 サンプル		10 代以下	20 代	30 代	40 代以上
		女性	85s	100s	75s	40s
調査日時:	2012 年 6 月 21 日(木)~7 月 10 日(火)					
調査機関:	株式会社マクロミル					

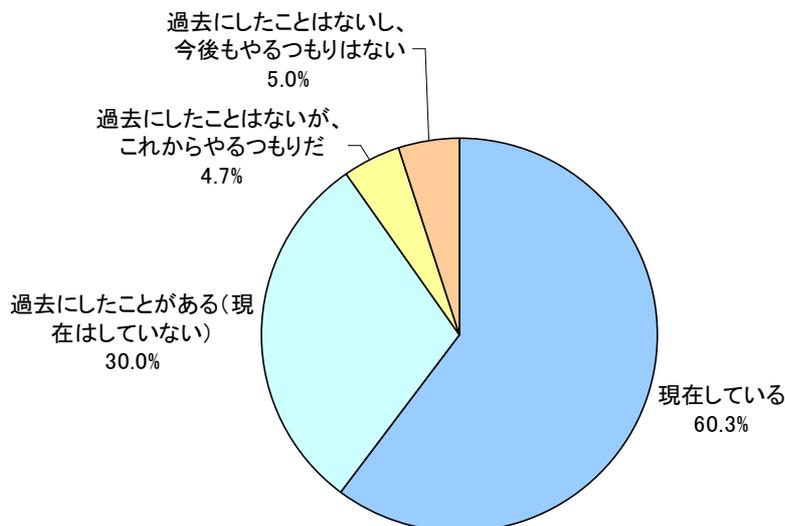
【調査結果 詳細】

【1】 現在ダイエットをしている人は60%、方法は「食事制限・カロリーコントロール」がトップ

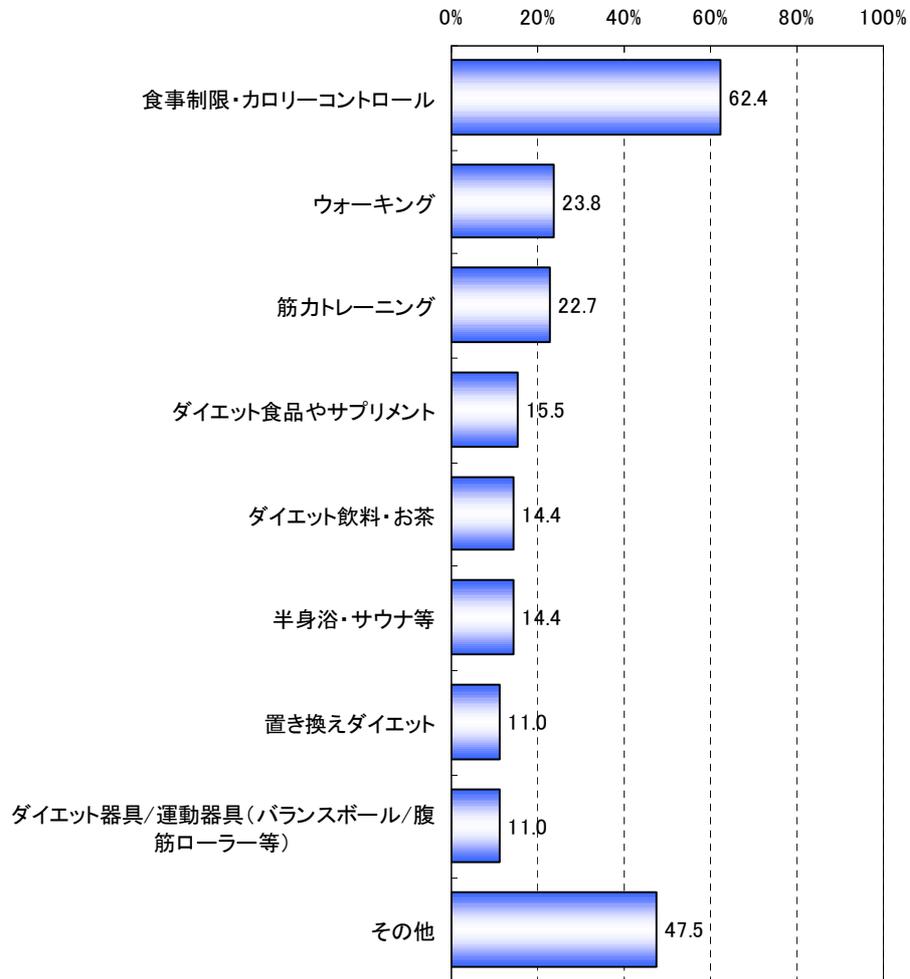
スマホユーザーの女性300人にダイエットをしたことがあるか尋ねたところ、「現在している」と回答した人は60%、「現在はしていないが過去にしたことがある」人は30%と、90%の人がこれまでに何かしらのダイエット経験があることがわかりました。一方、「過去にしたことはないし、今後もやるつもりはない」は5%に留まるなど、女性のダイエットへの関心の高さがうかがえます。(図1)

現在ダイエットをしている人に、今行っているダイエット方法を聞いたところ、最も多いのは「食事制限・コントロール」で62%となりました。次いで、「ウオーキング」24%、「筋力トレーニング」23%となっています。(図2)

[図1]あなたはダイエットをしたことがありますか？
 (n=300)



[図2]以下の中から、あなたが今しているダイエットを教えてください。
 (複数回答)
 (n=181) ベース: 現在ダイエットをしている人

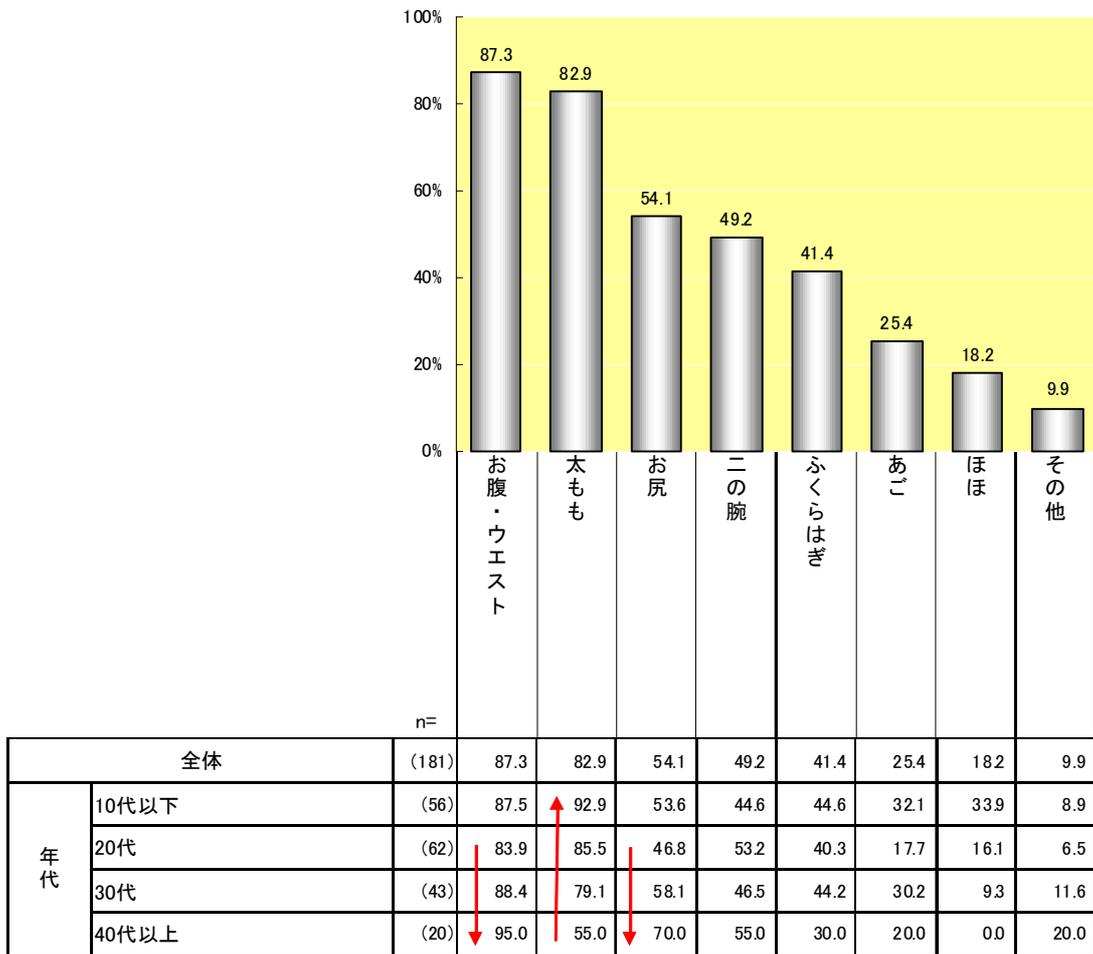


【2】 引き締めたい体の部位、1位「お腹・ウエスト」2位「太もも」3位「お尻」

現在ダイエットをしている人に、引き締めたい体の部位を尋ねたところ、1位「お腹・ウエスト」87%、2位「太もも」83%、3位「お尻」54%となりました。(図3)

特に「太もも」は、40代が55%に対して、10代は93%となりました。一方、「お腹・ウエスト」「お尻」は、20代に比べ40代の方が高く、年齢により引き締めたい部位が違って来る傾向がわかります。

[図3]あなたが今しているダイエットで、体のどこを引き締めたいですか？(複数回答)
 (n=181)ベース:現在ダイエットをしている人



【3】 減量目標、平均は「マイナス8.0kg」

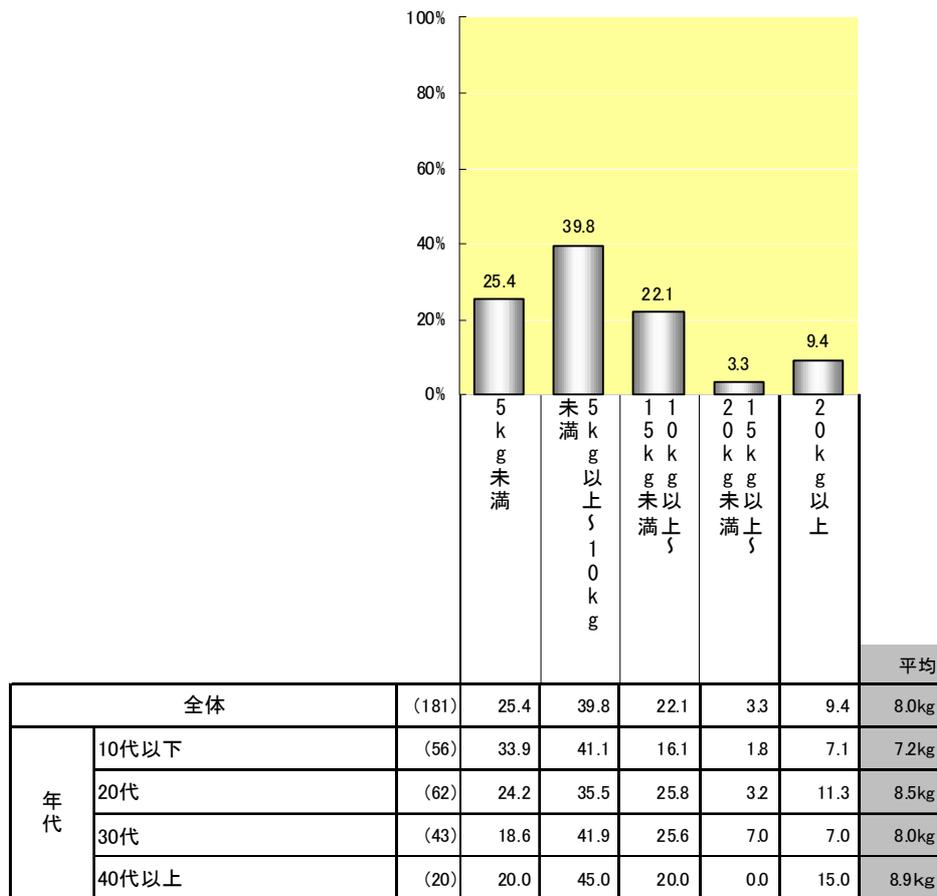
現在ダイエットをしている人に、今行っているダイエットの減量目標を尋ねたところ、平均は「マイナス8.0kg」でした。年齢別では、40代が「マイナス8.9kg」と減量目標が高く、次いで20代「マイナス8.5kg」、30代「マイナス8.0kg」、10代以下「マイナス7.2kg」となりました。(図4)

また、詳細な分布を見ると、「5kg以上～10kg未満」が40%で最多となりました。(図5)

[図4]あなたが今しているダイエットの減量目標はマイナス何キロですか？
 (n=181)ベース:現在ダイエットをしている人

減量目標平均: マイナス8.0kg

[図5]あなたが今しているダイエットの減量目標は、マイナス何kgですか？
 (n=181)ベース:現在ダイエットをしている人



【参考】ダイエットの成功談、失敗談(自由回答／一部抜粋)

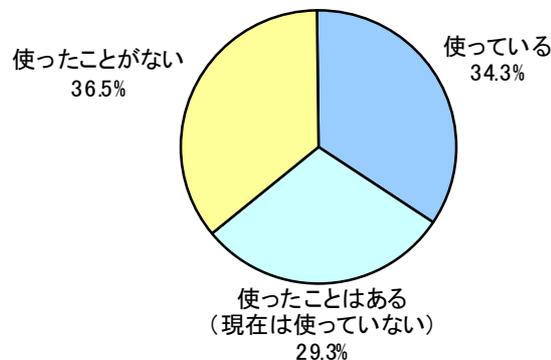
- ☆ 食事制限をしたことにより、短期で5kg落とすことができた。しかし、しばらくすると、暴飲暴食してしまい、リバウンドした。今は、間食を無くし、食べ過ぎないようにしながら、筋トレ等をしている。体重はあまりかわっていないが見た目が引き締まってきた。(10代以下)
- ☆ 毎日フラフープを10分くらいやっているとウエストがくびれる！(10代以下)
- ☆ 噛む回数を40回にしたら食べる量が減り10kg減量成功！(10代以下)
- ☆ 運動が苦手な上、食事制限、お菓子を食えない事がストレスにつながり、肌荒れがすごい時期がありました。今は食事制限を一切していなく、ジョギングダイエット器具でダイエットを行っているのですが、徐々に効果が現れています。(20代)
- ☆ 毎日腹筋は1日、ジョギングは1週間で断念したので運動は続かないということがすぐにわかったので食事制限にしました。サプリメントは飲んでい安心感でいつも以上に食べてしまうのであまり効果はない気がします。19時以降に何も食べないだけで1ヶ月で3kg痩せました。(20代)
- ☆ 気になる異性のためと考えている間はかんたんに20kgくらいは落とせるけど、ふられたり興味がなくなったりすると一気にやる気を失ってリバウンド。しかもその繰り返し…。(20代)
- ☆ シェイクなどの置き換えダイエットは食事量が減るせいか、必ず便秘になる(常時便秘だが、拍車をかけて)。エステに通った時が一番綺麗に痩せた。(30代)
- ☆ 晩御飯をぬいて朝しっかり食べ、昼は野菜中心の食事にしたら痩せました。痩せたのをいいことに油断して以前の食生活に戻したらリバウンドしたので今はまた晩御飯をぬく食生活をしています。(30代)
- ☆ 栄養バランスとカロリーを考えた食事にし、加えて運動もとりにいれています。健康を害するようなダイエットはダイエットに非ずだと思えます。健康を維持したまま、ステキになれたら最高じゃありませんか？わたしは、それをめざしてダイエットを続けていきます。(40代)
- ☆ ジムに通って6ヶ月には身体全体がひきしまりましたが辞めたらまた戻ってしまいました。毎日のストレッチやヨガが一番いいかも。(50代)

【4】 3人に2人がダイエットアプリを使用、使用率トップは「体重や体脂肪を記録する機能」

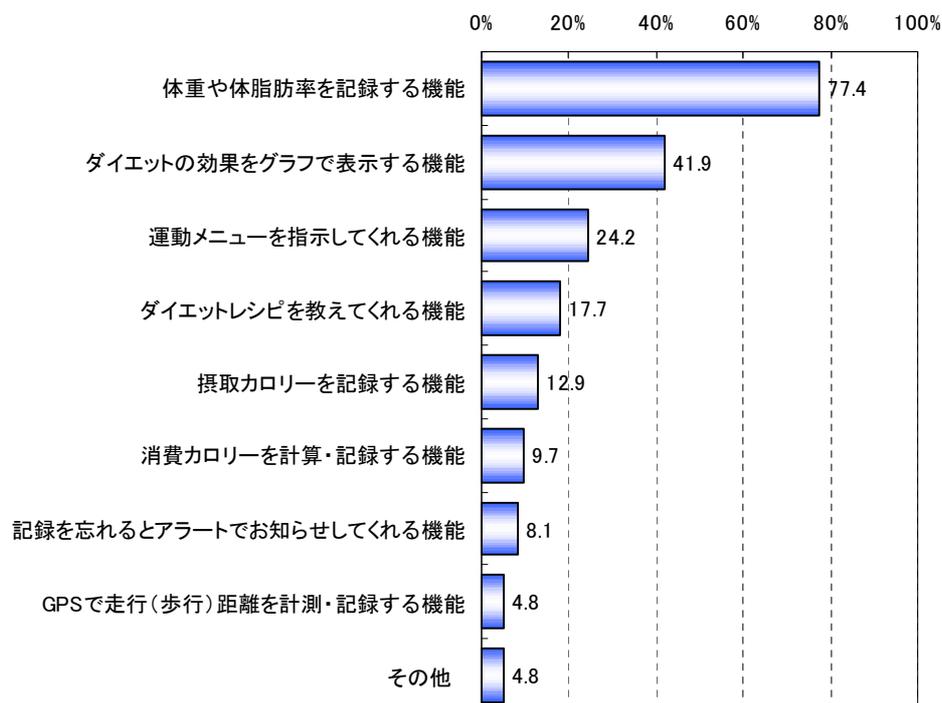
現在ダイエットをしている人に、ダイエットのために何らかのスマホアプリを使っているかを尋ねたところ、「使っている」と回答した人は34%、「現在は使っていないが使ったことはある」と回答した人は29%となり、3人に2人が使用の経験があることがわかりました。(図6)

また、ダイエットのために使用しているスマホアプリの機能を尋ねたところ、トップは「体重や体脂肪を記録する機能」で77%となりました。次いで、「ダイエットの効果をグラフで表示する機能」42%、「運動メニューを指示してくれる機能」24%となっています。(図7)

[図6]あなたはダイエットのために、何らかのスマホのアプリを使っていますか？
 (n=181) ベース: 現在ダイエットをしている人



[図7]あなたがダイエットのために使っているスマホのアプリ機能を教えてください。
 (複数回答)
 (n=62) ベース: 現在ダイエットのために何らかのスマホアプリを使っている人

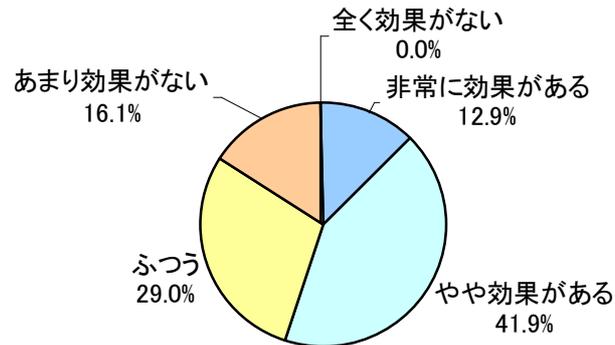


【5】 スマホアプリでのダイエット、半数超が「効果がある」と実感

現在スマホのアプリを使ったダイエットを行っている人に、どのくらい効果があると感じているかを尋ねました。その結果、「効果がある」(非常に効果がある+やや効果がある)と答えた人は55%でした。(図8)

[図8] スマホのアプリを使ったダイエットは、どのくらい効果があると感じていますか？

(n=62) ベース: 現在ダイエットのために何らかのスマホアプリを使っている人



【参考】「ダイエットアプリ」を使用経験がある女性の声(自由回答/一部抜粋)

- ☆ 目標体重を見て食事制限ができる。(10代以下)
- ☆ 記録とか何もしないでダイエットしてたら、当たり前だけど続かない。今、どのくらい痩せてきたとかわからないし、実感がないから。だけど、携帯のアプリとかは、記録とかちゃんとできるから、実感してダイエットを続けられる。(10代以下)
- ☆ 携帯アプリを使わないと、つまらなくなってすぐ諦めて辞めてしまっていたけど、今は楽しく続けられている。(20代)
- ☆ 3分でキレイになるアプリのペットボトルダイエットでウエストと太ももがやせた。だいたいマイナス3cmぐらいだけど、すぐに効果が現れた。夜ごはんはキャベツメインのサラダにしてからマイナス2kg。(20代)
- ☆ 目に見えて長期間の体重の増減がわかりやすい。(30代)

ダイエットに関するアンケート調査

現在ダイエットをしている人

あなたはダイエットをしたことがありますか？ (n=300)



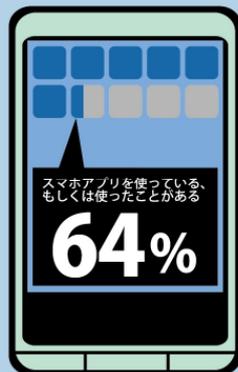
現在の減量目標

あなたが今しているダイエットの減量目標は、マイナス何キロですか？
 (n=181 ベース：現在ダイエットをしている人)



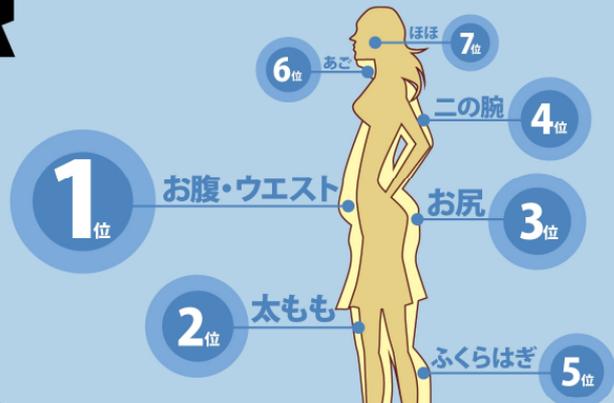
ダイエットにスマホアプリを使う

あなたはダイエットのために、何らかのスマホのアプリを使っていますか？
 (n=181 ベース：現在ダイエットをしている人)



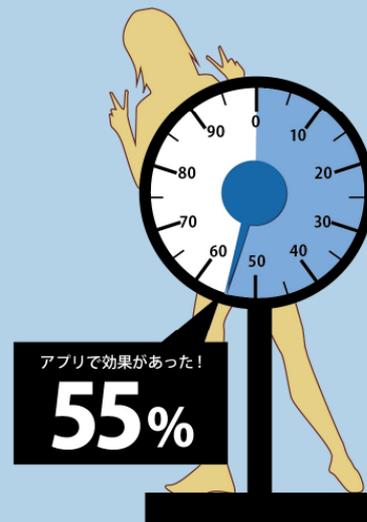
引き締めたい体の部位

あなたが今しているダイエットで、体のどこを引き締めたいですか？ (複数回答)
 (n=181 ベース：現在ダイエットをしている人)



スマホアプリを使ったダイエットは効果があった

「スマホのアプリを使ったダイエット」は、どのくらい効果があると感じていますか？
 (n=62 ベース：現在ダイエットのために何らかのスマホアプリを使っている人)



■調査概要

調査方法：全国のスマートフォンユーザーを対象とした公開型調査。
 スマートフォンのアプリ内に表示されたバナーをクリックして、アンケート画面を表示して回答してもらいました。
 調査地域：全国
 調査対象：スマートフォンユーザー
 有効回答数：合計300サンプル(10代以下の女性85s 20代女性100s 30代女性75s 40代以上の女性40s)
 調査日時：2012年6月21日(木)～7月10日(火)
 調査機関：株式会社マクロミル

【本件に関するお問い合わせ先】
 株式会社マクロミル 広報室 横田・高橋
 press@macromill.com Tel 03-6716-0707

インモビジャパン株式会社 マーケティング & PR ディレクター 瀬戸
 kosuke.seto@inmobi.com Tel 03-5218-2281

(広報担当) ウィタンアソシエイツ株式会社 重田
 omoda@witan.co.jp Tel 03-5228-0629

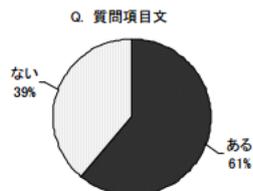
《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ず「マクロミルとインモビ ジャパンの共同調査」である旨を示すクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<テキスト>

(例) 「マクロミルとインモビ ジャパンの共同調査によると・・・」

(図表)



(回答数=●人) マクロミル、インモビ ジャパン 調べ

備考:

本リリース内の記載数値(グラフを除く)は、小数点以下を四捨五入した数値で示しています

【本件に関するお問合せ先】

株式会社マクロミル 広報室 横田・高橋 press@macromill.com Tel 03-6716-0707

インモビ ジャパン株式会社 マーケティング&PR ディレクター 瀬戸 kosuke.seto@inmobi.com Tel 03-5218-2281

(広報担当)ウイタンアソシエイツ株式会社 重田 omoda@witan.co.jp Tel 03-5228-0621 Fax 03-5228-0629

マクロミルについて:

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集める市場調査会社です。国内 100 万人を超えるマクロミルモニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」、自社会場を活用したグループ・インタビューや会場調査などさまざまなリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル

本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075

URL ■www.macromill.com

設立 ■2000 年 1 月 31 日

資本金 ■16 億 4,390 万円 ※2012 年 6 月 1 日現在

上場取引所 ■東証一部（証券コード:3730）

代表者 ■代表取締役会長兼社長 杉本 哲哉(すぎもと・てつや)

従業員数 ■580 名 ※2012 年 6 月末現在

事業内容 ■インターネットを活用した市場調査(ネットリサーチ)

インモビについて:

インモビは、2007 年にインドで誕生した、世界最大級のモバイル広告ネットワークです。

主にアジア太平洋地域を中心にサービスを展開した後、2010 年初期には、欧米各国へ事業を拡大しました。日本においても、2010 年夏より、サービスを本格始動しました。

現在インモビは、世界 165 以上の国と地域で、5 億 7,800 万人以上のモバイルユーザーに、月間約 934 億インプレッションの配信をしています。また近年では、リッチメディア広告の作成・配信の簡素化技術で業界をリードする Sprout(スプラウト)を買収し、リッチメディア広告の普及促進を加速させています。この技術により、HTML5 リッチメディアモバイル広告の作成や配信を、より簡単に行うことが可能となります。

(日本法人)

社名 ■インモビ ジャパン株式会社

本社 ■東京都千代田区 丸の内 3-2-3 富士ビル 〒100-0005

URL ■japan.inmobi.com

設立 ■2010 年 2 月 22 日

事業内容 ■モバイル広告ネットワーク

以上