

2014年7月10日
株式会社ニッセン

報道関係各位

ダイエット成功経験は全体の3割弱

成功した方の約6割は運動を強化

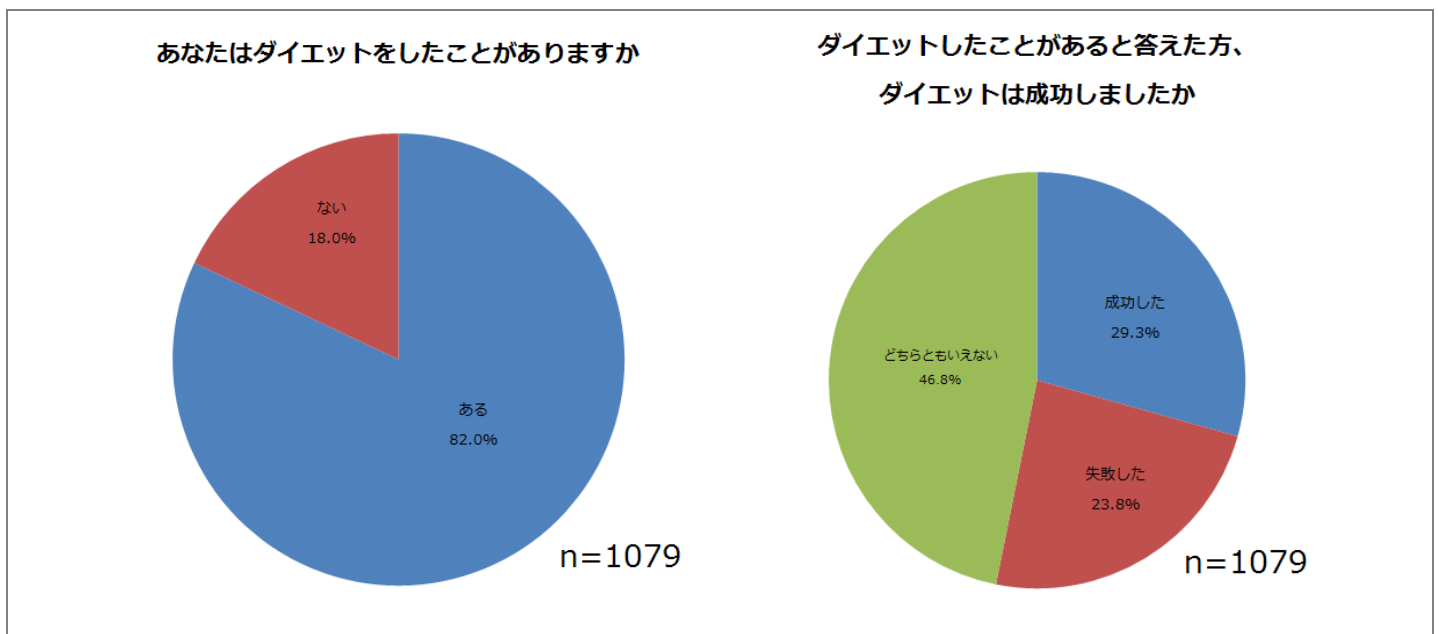
＜ダイエットに関する意識調査＞

目標は3キロ以上が7割強。ギブアップは1ヶ月未満が過半数。

通販カタログの株式会社ニッセン(本社:京都市南区、代表取締役 佐村信哉、以下「ニッセン」)が運営するプレゼント・懸賞サイト「nissen もらえるネット」は、このたび30代～40代の女性1,079名に対して、【ダイエットに関する意識調査】を実施いたしましたので、調査結果をお知らせいたします。

■8割の方がダイエットの経験があり、成功した人はわずか3割

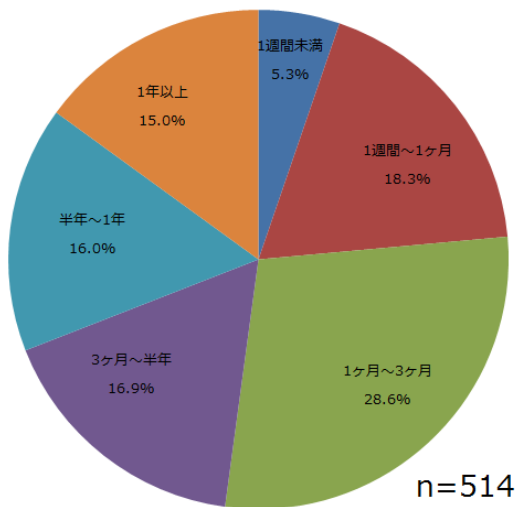
「あなたはダイエットをしたことがありますか」の質問に対し、82.0%の方が「ある」と答え、ダイエットをしたことがないという方の18.0%を大きく上回る結果になりました。また、ダイエットをしたことがあると答えた方に「ダイエットは成功しましたか」と聞いたところ、「成功した」と答えた方はわずか29.3%で、「失敗した(23.8%)」や「どちらともいえない(46.8%)」という方が大半を占めました。



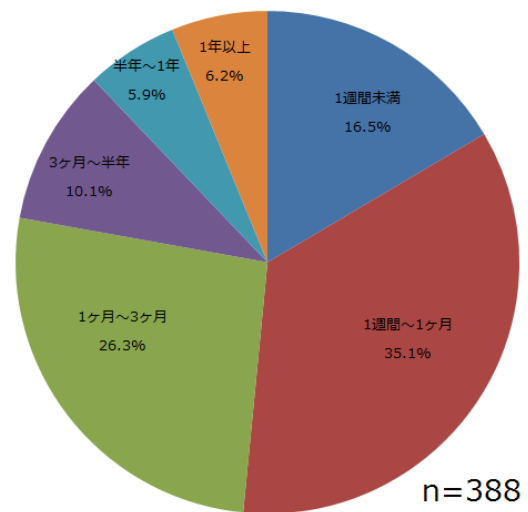
■ダイエットの期間で見る成功、失敗の境目は1か月？

これまでにダイエットをしたことがあると答えた方の中で、成功した方、失敗した方別に見ると、ダイエットに成功した方のダイエット期間は「1ヶ月～3ヶ月」が最も多く28.6%で1ヶ月以上継続して行った方が全体の3/4以上を占めました。一方、ダイエットに失敗した方は、「どれくらいの期間でギブアップしたか」の質問に対して、「1週間～1ヶ月」の回答が35.1%で最も多く、全体の半数以上が1ヶ月以内にギブアップしていました。

ダイエットに成功した方、
どのくらいの期間ダイエットを行いましたか



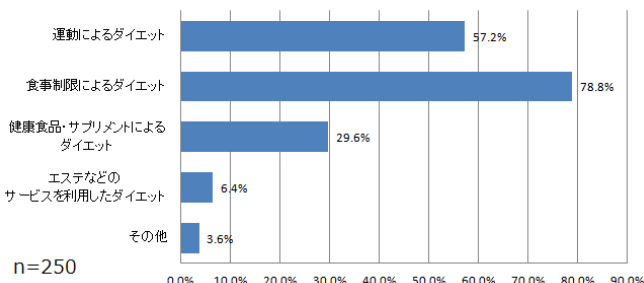
ダイエットに失敗した方、
どのくらいの期間でギブアップしましたか



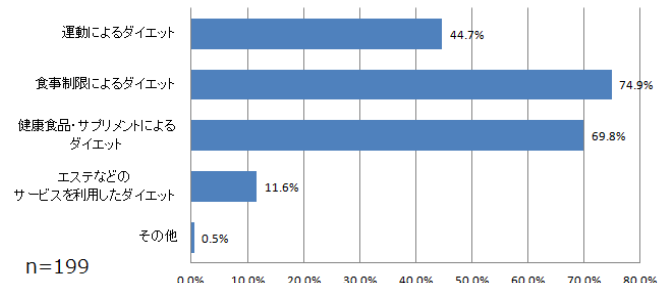
■ダイエットに成功した人の方の約6割は運動によるダイエットを行っている

成功した方、失敗した方別に行ったダイエットを聞いたところ、成功した方、失敗した方共に食事制限によるダイエットが最も多い結果（成功した方：78.8%、失敗した方：74.9%）となりました。成功した方の中で2番目に多かった回答は「運動によるダイエット（57.2%）」だったのに対し、失敗した方は「健康食品、サプリメントによるダイエット」が69.8%という結果になりました。「運動によるダイエット」については3番目の44.7%となり、ダイエットに成功した方と比べ10ポイント以上の差が出ました。

ダイエットに成功した方が行ったダイエット

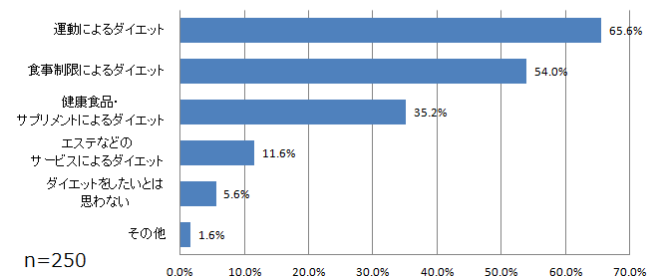


ダイエットに失敗した方が行ったダイエット

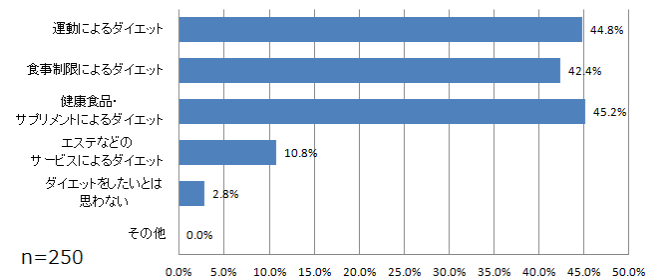


また、これから行いたいダイエットについて、成功した方は「運動によるダイエット（65.6%）」が一番多かったのに対し、失敗した方は「健康食品・サプリメントによるダイエット（45.2%）」が一番多く、「運動によるダイエット」は成功した方に対して20ポイント以上低い44.8%という結果になりました。

成功した方がこれから行いたいダイエット

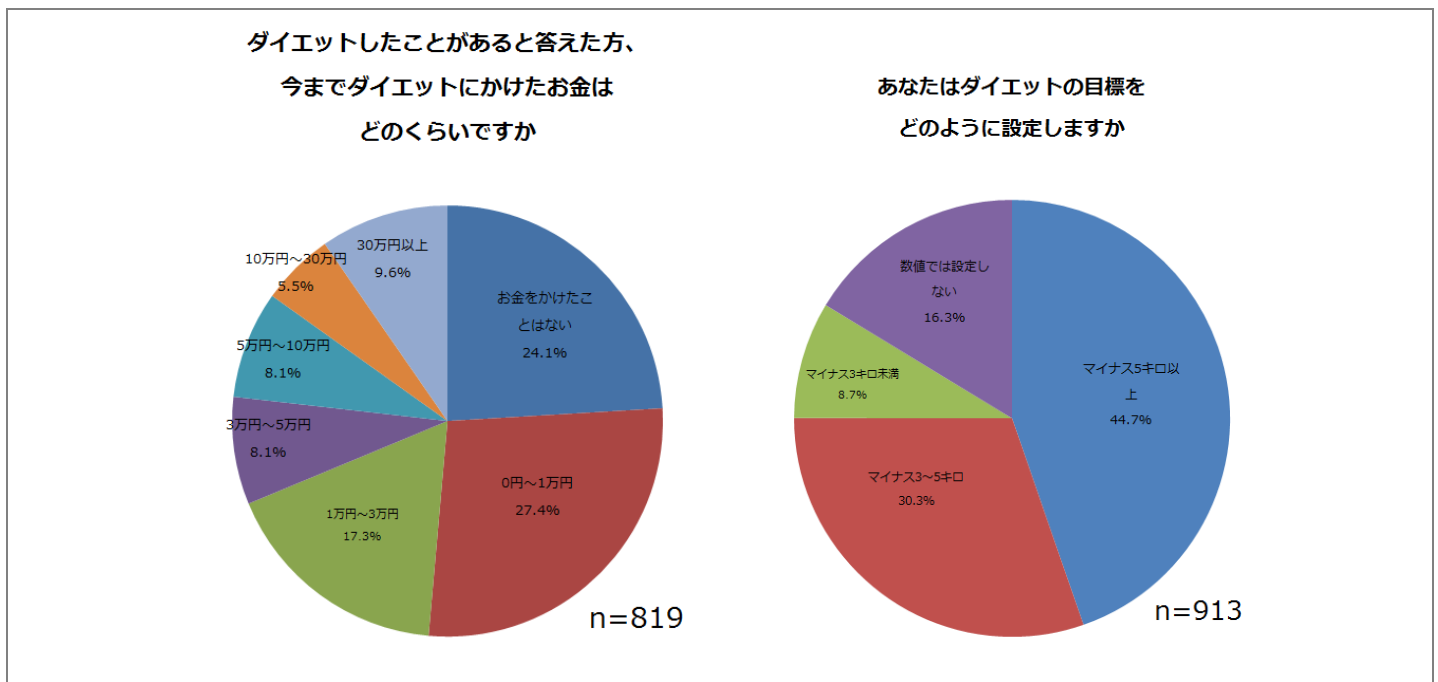


失敗した方がこれから行いたいダイエット



■ダイエットにかけるお金は半数以上が1万円以下

「今までダイエットにかけたお金はどれくらいですか」の質問に対し、半数以上の 51.5%の方が1万円以内と答えました。また、「あなたはダイエットの目標をどのように設定しますか」の問いに対しては「マイナス5キロ以上」と答えた方が 44.7%と最も多い結果になりました。



■調査期間:2014年6月18日(水)～6月25日(水)

■調査テーマ:ダイエットに関する意識調査

■対象者:30代～40代 女性

■サンプル数:1,079人

■調査項目

- ・あなたはダイエットをしたことがありますか・ダイエットは成功しましたか
- ・ダイエットに成功した方、どのくらいダイエットを行いましたか・ダイエットに失敗した方、どのくらいの期間でギブアップしましたか など。

■リリースの詳細はこちらでもご覧いただけます。

<http://present.nissen.co.jp/release.html>

■ nissen もらえるネットとは？

『ニッセンオンライン』でお買い物を楽しむお客様に、

お得な『プレゼント情報』や『モニター・お試し情報』をお届けしているサイトです。

様々な企業様から提供された有益な情報をお客様にお届けすることで、お客様の流動を活性化。

企業様とお客様を双方向で強く結びつける「かけ橋」となります。

<http://present.nissen.co.jp/>

本件に関する詳細は下記までお問い合わせください。

株式会社ニッセン BtoB本部 メディアサービス部 企画開発チーム 関東企画開発 小宮 孝文

Tel.(03) 3493-3431 Fax.(03)3493-3658 E-mail. member@present.nissen.co.jp URL.www.nissen.jp

〒141-0031 東京都品川区西五反田8-9-5 ポーラ第3五反田ビル5階

テレビ・新聞などのメディア関係者様は、下記までお問い合わせください。

株式会社ニッセン 広報企画室 浪花 勝史

Tel.(075) 682-2010 Fax.(075)662-5042 E-mail. nissen-koho@nissen.co.jp URL.www.nissen.jp

〒601-8412 京都市南区西九条院町26番地