

# 生活習慣の変化とダイエットに関する調査 2022

2022年5月24日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、インターネットリサーチで「生活習慣の変化とダイエットに関する調査 2022」を実施し、その集計結果を公開しました。この調査は2022年3月25日～3月27日の3日間、全国の15歳～69歳の男女(1,000名)を対象に行ったものです。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

## — 調査結果トピックス —

### 第1章 コロナ禍による生活習慣の変化

p.3-p.10

- 「コロナ禍で通勤通学での外出の機会が減った」3割、10代では4割強
- 「コロナ禍でレジャーでの外出の機会が減った」6割半、60代では8割近く
- 「コロナ禍でスポーツ・運動する量が減った」3人に1人
- 「コロナ禍でバランスの良い食事を摂る機会が減った」1割、10代では2割
- 「コロナ禍でインスタント食品を摂る機会が増えた」2割強、10代では3割強
- 「コロナ禍で間食の機会が増えた」4人に1人、女性では3人に1人
- 「コロナ禍で甘いものを摂る機会が増えた」3割、女性では4割近く
- 「コロナ禍でお酒を飲む量が減った」20代以上の5人に1人
- 「コロナ禍で就寝時刻が遅くなった」2割強、10代では4割半
- 「コロナ禍で起床時刻が遅くなった」2割弱、10代では4割強
- 「コロナ禍で寝つきが悪くなった」5人に1人、10代では4人に1人
- 「コロナ禍ですっきり起きる回数が減った」2割強、10代では3割

### 第2章 健康に関するデータの測定

p.11-p.12

- 健康に関するデータをどのような測定器・アプリで測定・管理している？ 60代の4割半が「体組成計」を使用
- 体重を毎日測定している人は2割弱、60代では3割強
- 20代の4割が「体重を全く測定していない」と回答
- 体重を測定していない理由は？ 女性では「体重を知りたくない」「体重の変化で一喜一憂したくない」が高い割合に

### 第3章 ダイエットの経験

p.13-p.21

- コロナ禍で体重が増えた人は3人に1人、増加体重の平均は3.4kg
- 「コロナ禍によって、ダイエットの必要性を感じる機会が増えた」10代女性・30代女性の4割半
- 「ダイエットの経験がある」男性の3人に1人、女性の2人に1人
- やったことがあるダイエット法  
TOP5は「有酸素運動ダイエット」「カロリー制限ダイエット」「筋トレダイエット」「糖質制限ダイエット」「断食ダイエット」  
20代では「筋トレダイエット」、40代では「カロリー制限ダイエット」「筋トレダイエット」が1位
- ダイエットの目的 1位「健康になる」2位「キレイになる・カッコよくなる」3位「生活習慣病を予防する」

#### ■ダイエットの悩み

1位「長続きしない」2位「誘惑に負けてしまう」3位「結果が出ない」4位「リバウンドしてしまう」5位「ストレスが溜まる」

#### ■直近のダイエットを始めた時期 「コロナ禍以降」が6割弱

ダイエットの目標 目標を決めていた人の平均は6.1kg減

ダイエットの期間 6割が「6カ月未満」と回答、平均は8.7カ月

ダイエットにかけたお金 6割半が「0円」と回答、全体平均は1,609円/月

#### ■直近のダイエットの成否は？ 6割弱が「成功した」、4割強が「失敗した」と回答

ダイエット成功の秘訣 1位「無理をしない」2位「自分に合った方法を見つける」3位「結果を急がない」

## 第4章 ダイエットと芸能人

p.22

#### ■ダイエットでくじけそうなときに応援してほしいと思う芸能人

男性回答では1位「松岡修造さん」2位「なかやまきんに君」3位「新垣結衣さん」、

女性回答では1位「松岡修造さん」2位「ゆりやんレトリィバァさん」「佐藤健さん」

## 第1章 コロナ禍による生活習慣の変化

### ■「コロナ禍で通勤通学での外出の機会が減った」3割、10代では4割強

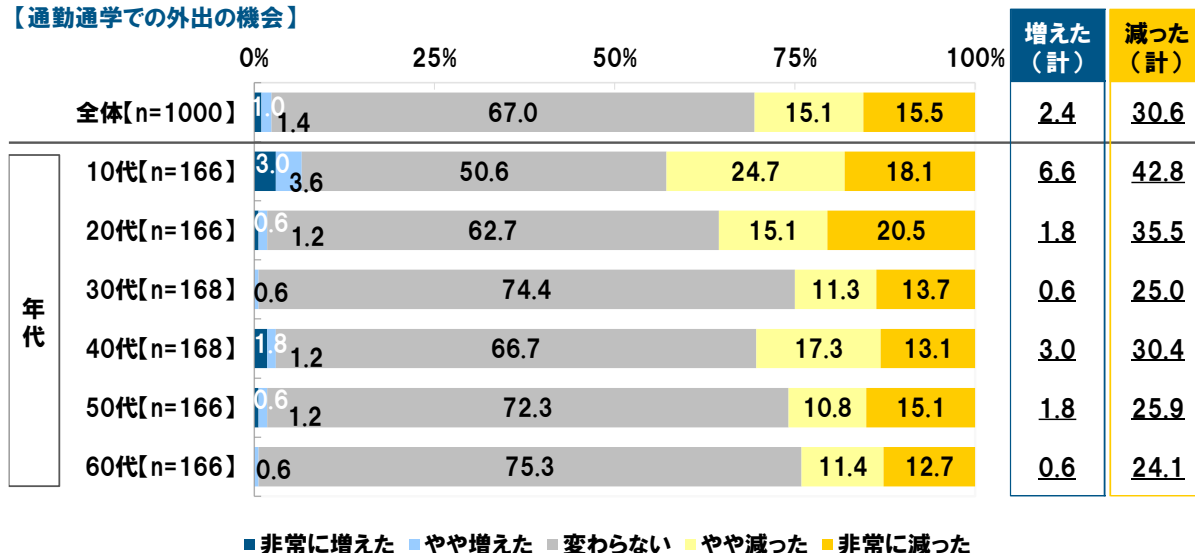
全国の15歳～69歳の男女1,000名(全回答者)に、コロナ禍による生活習慣の変化について質問しました。

はじめに、コロナ禍によって、身体活動に関してどのような変化があったかを聞きました。

【通勤通学での外出の機会】について聞いたところ、「非常に増えた」が1.0%、「やや増えた」が1.4%で、合計した『増えた(計)』は2.4%となりました。他方、「非常に減った」が15.5%、「やや減った」が15.1%で、合計した『減った(計)』は30.6%となりました。コロナ禍によるテレワークやオンライン授業の実施で、通勤や通学の機会が減少したと考えられます。

年代別にみると、『減った(計)』と回答した人の割合は、10代(42.8%)が最も高くなりました。高校・大学などでは、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、多くの授業を対面からオンラインに切り替えたケースがありました。そのため、通学の頻度が減った人が多いのではないのでしょうか。

◆コロナ禍によって、身体活動に関してどのような変化があったか [単一回答形式]  
【通勤通学での外出の機会】



■「コロナ禍でレジャーでの外出の機会が減った」6割半、60代では8割近く

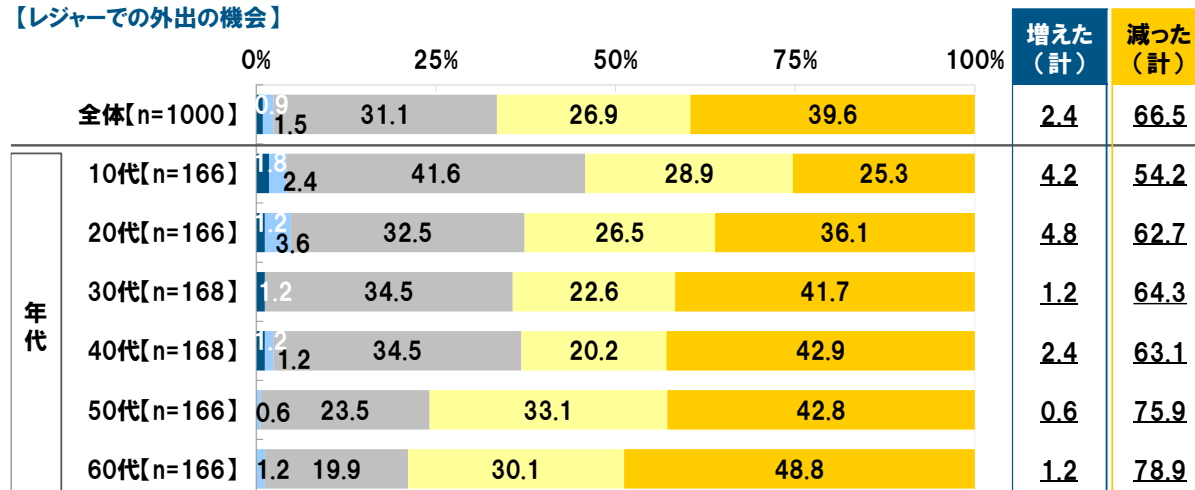
■「コロナ禍でスポーツ・運動する量が減った」3人に1人

【レジャーでの外出の機会】について聞いたところ、『減った(計)』が66.5%となりました。緊急事態宣言の発出やまん延防止等重点措置の実施に伴い、レジャー施設の利用や旅行などを控えた人が多いと考えられます。

年代別にみると、『減った(計)』と回答した人の割合は、60代(78.9%)では8割近くとなりました。

◆コロナ禍によって、身体活動に関してどのような変化があったか [単一回答形式]

【レジャーでの外出の機会】



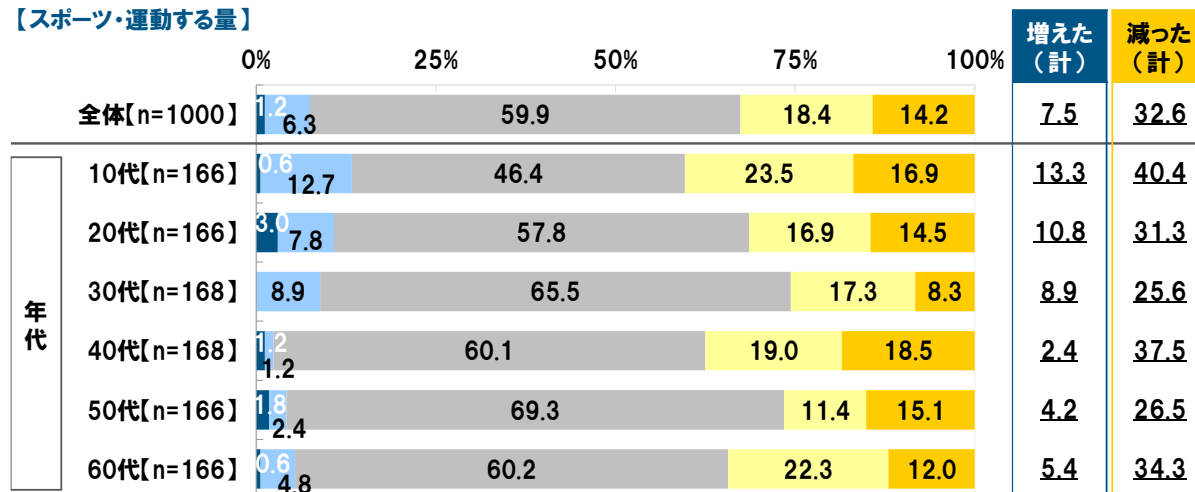
■非常に増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■非常に減った

【スポーツ・運動する量】では、『減った(計)』が32.6%となりました。新型コロナウイルスの感染防止対策として、スポーツ施設やジムの利用が制限されたり、スポーツ教室やサークル活動が休止になったりしたことで、スポーツ・運動をする量が減少したケースがあるのではないのでしょうか。

年代別にみると、『減った(計)』と回答した人の割合は、10代(40.4%)と40代(37.5%)では4割前後となりました。

◆コロナ禍によって、身体活動に関してどのような変化があったか [単一回答形式]

【スポーツ・運動する量】

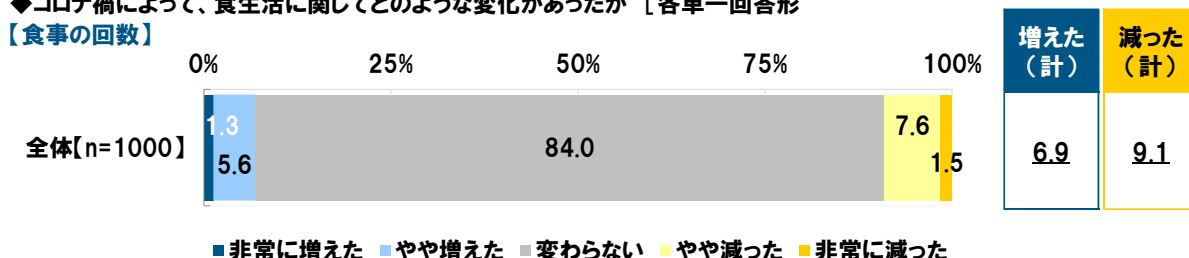


■非常に増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■非常に減った

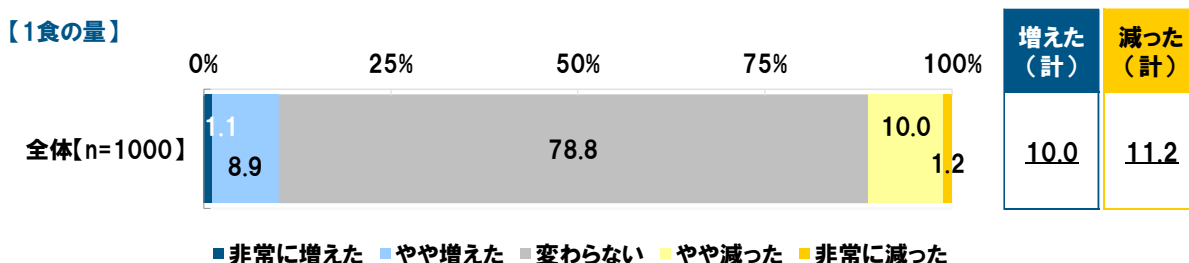
## ■「コロナ禍でバランスの良い食事を摂る機会が減った」1割、10代では2割

次に、全回答者(1,000名)に、コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったかを聞いたところ、【食事の回数】では『増えた(計)』が6.9%、『減った(計)』が9.1%、「変わらない」が84.0%となりました。また、【1食の量】では『増えた(計)』が10.0%、『減った(計)』が11.2%、「変わらない」が78.8%となりました。食事の回数や1食の量については変化がなかった人が大多数のようです。

◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [各単一回答形  
【食事の回数】



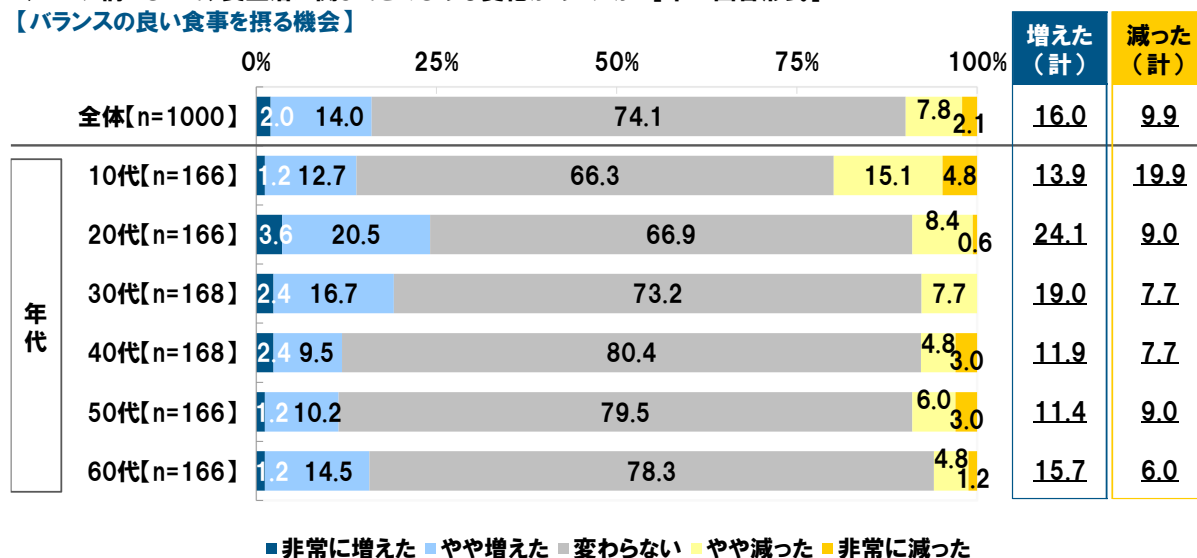
【1食の量】



【バランスの良い食事を摂る機会】では『増えた(計)』が16.0%、『減った(計)』が9.9%、「変わらない」が74.1%となりました。

年代別にみると、『減った(計)』と回答した人の割合は、10代では19.9%と他の年代と比べて高くなりました。

◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [単一回答形式]  
【バランスの良い食事を摂る機会】



■「コロナ禍でインスタント食品を摂る機会が増えた」2割強、10代では3割強

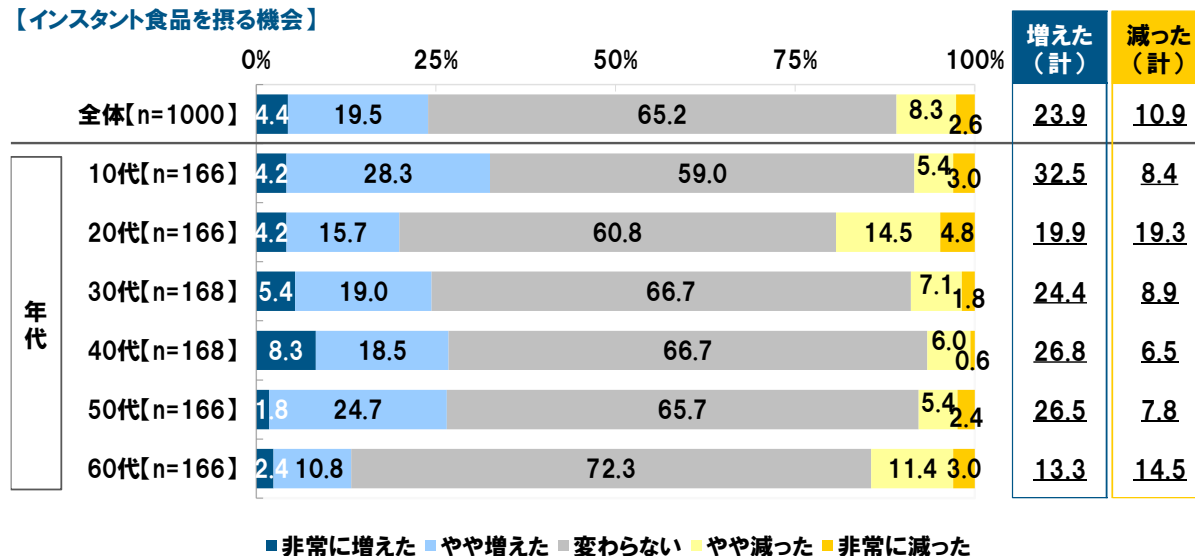
■「コロナ禍で間食の機会が増えた」4人に1人、女性では3人に1人

■「コロナ禍で甘いものを摂る機会が増えた」3割、女性では4割近く

【インスタント食品を摂る機会】では『増えた(計)』が23.9%となりました。コロナ禍での外出自粛によって、自宅で食事を作って食べる機会が増え、調理の手間を省くためにインスタント食品を頻繁に取り入れたという人がいるのではないのでしょうか。

年代別にみると、『増えた(計)』と回答した人の割合は、10代では32.5%と他の年代と比べて高くなりました。

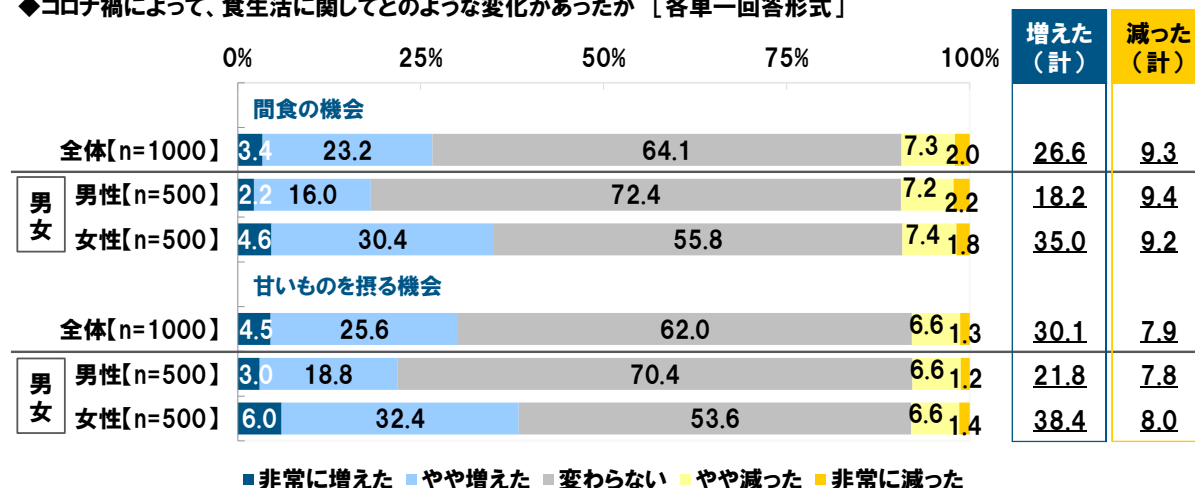
◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [単一回答形式]  
【インスタント食品を摂る機会】



【間食の機会】では『増えた(計)』が26.6%、【甘いものを摂る機会】では『増えた(計)』が30.1%となりました。

男女別にみると、『増えた(計)』と回答した人の割合は、【間食の機会】では男性18.2%、女性35.0%、【甘いものを摂る機会】では男性21.8%、女性38.4%と、いずれも女性のほうが約17ポイント高くなりました。コロナ禍で在宅時間が増えたことが間食頻度増加の原因の一つではないのでしょうか。

◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [各単一回答形式]



## ■「コロナ禍でお酒を飲む量が減った」20代以上の5人に1人

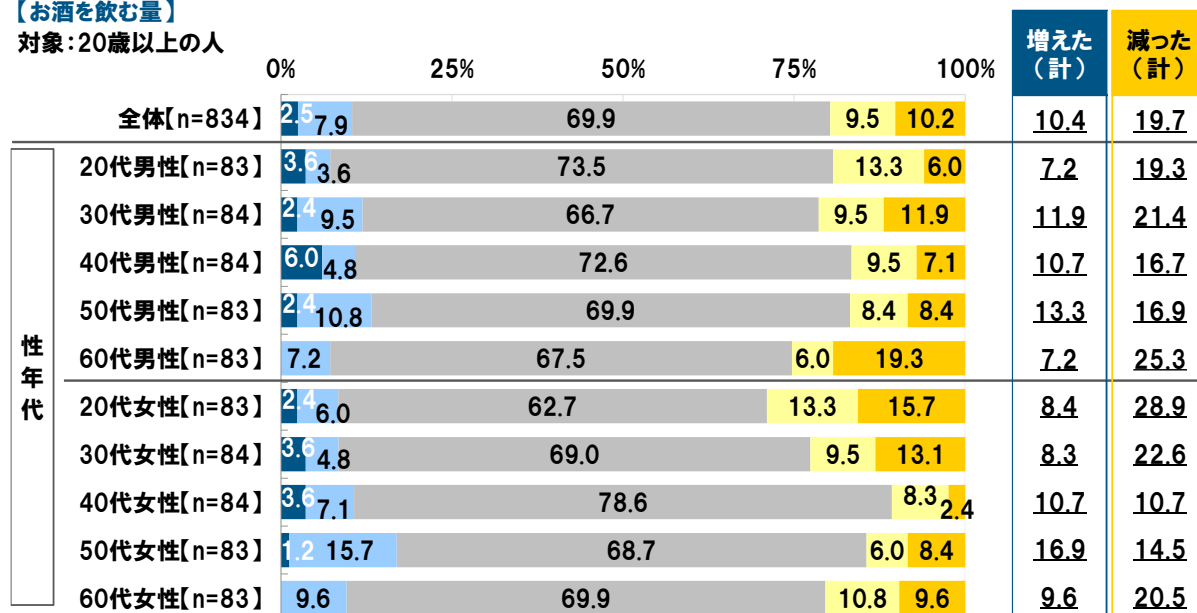
20歳以上の人(834名)に、コロナ禍によって、お酒を飲む量にどのような変化があったかを聞いたところ、『減った(計)』が19.7%となりました。緊急事態宣言やまん延防止等重点措置によって、飲食店での酒類提供が制限されていたことなどの影響が少なからずうかがえる結果となりました。

性年代別にみると、『減った(計)』と回答した人の割合は、男性では60代(25.3%)、女性では20代(28.9%)が最も高くなりました。

### ◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [単一回答形式]

#### 【お酒を飲む量】

対象：20歳以上の人



■非常に増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■非常に減った

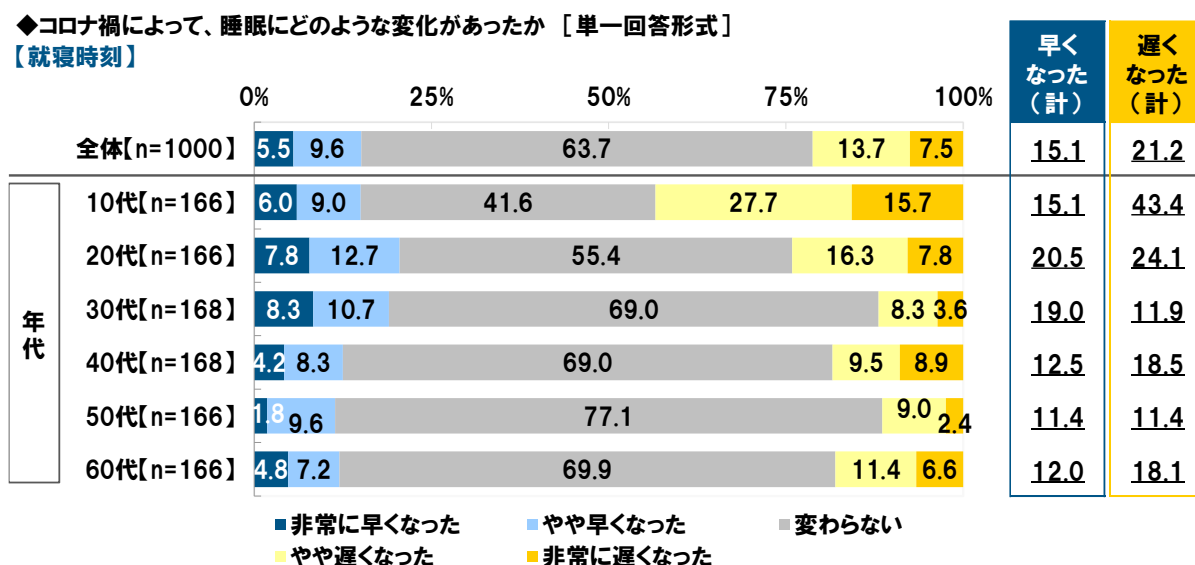
■「コロナ禍で就寝時刻が遅くなった」2割強、10代では4割半

■「コロナ禍で起床時刻が遅くなった」2割弱、10代では4割強

全回答者(1,000名)に、コロナ禍で、睡眠にどのような変化があったかを聞きました。

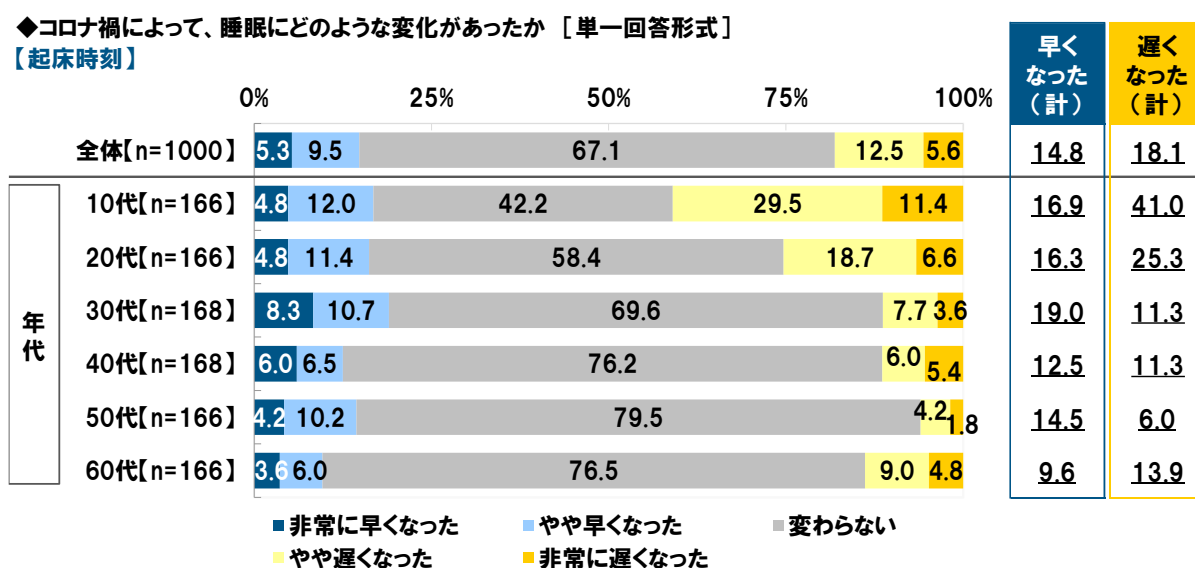
【就寝時刻】では「非常に早くなった」が5.5%、「やや早くなった」が9.6%で、合計した『早くなった(計)』は15.1%となりました。他方、「非常に遅くなった」が7.5%、「やや遅くなった」が13.7%で、合計した『遅くなった(計)』は21.2%となりました。

年代別にみると、10代では『遅くなった(計)』と回答した人の割合は43.4%となりました。



【起床時刻】では『早くなった(計)』が14.8%、『遅くなった(計)』が18.1%となりました。

年代別にみると、10代では『遅くなった(計)』と回答した人の割合は41.0%となりました。コロナ禍で通学機会が減少したことによって、遅くまで寝ていたり、翌日の予定を気にせず遅くまで起きていたりするなどして、生活リズムが乱れた10代が多いと考えられます。





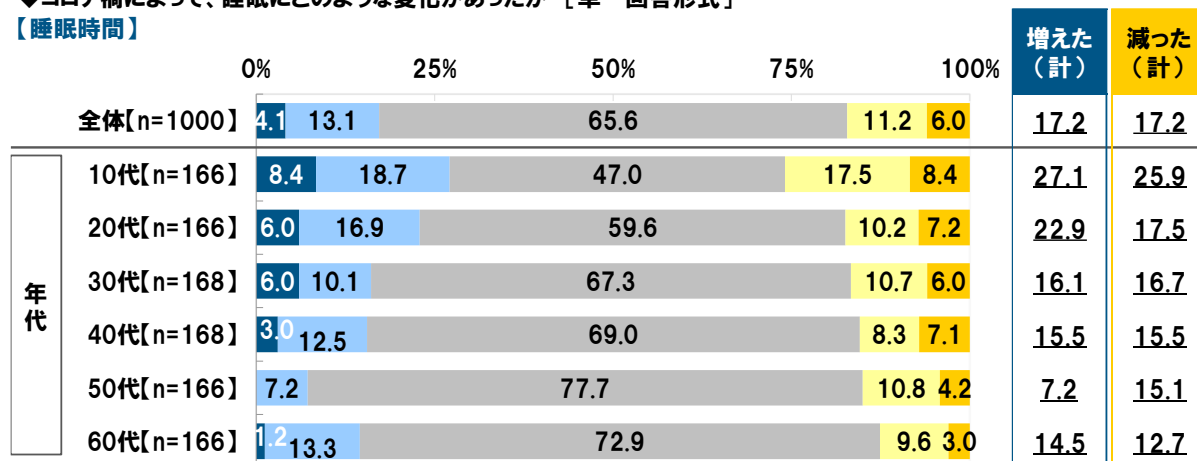
## ■「コロナ禍で寝つきが悪くなった」5人に1人、10代では4人に1人

【睡眠時間】では『増えた(計)』が17.2%、『減った(計)』が17.2%で拮抗する結果となりました。コロナ禍による在宅時間の増加、健康意識の高まりなどによって睡眠時間が増えた人がいる一方で、家事負担やストレスの増加、生活リズムの乱れなどによって睡眠時間が減った人がいるのではないのでしょうか。

年代別にみると、10代では『増えた(計)』(27.1%)と『減った(計)』(25.9%)の両方が、他の年代と比べて高くなりました。

### ◆コロナ禍によって、睡眠にどのような変化があったか [単一回答形式]

#### 【睡眠時間】



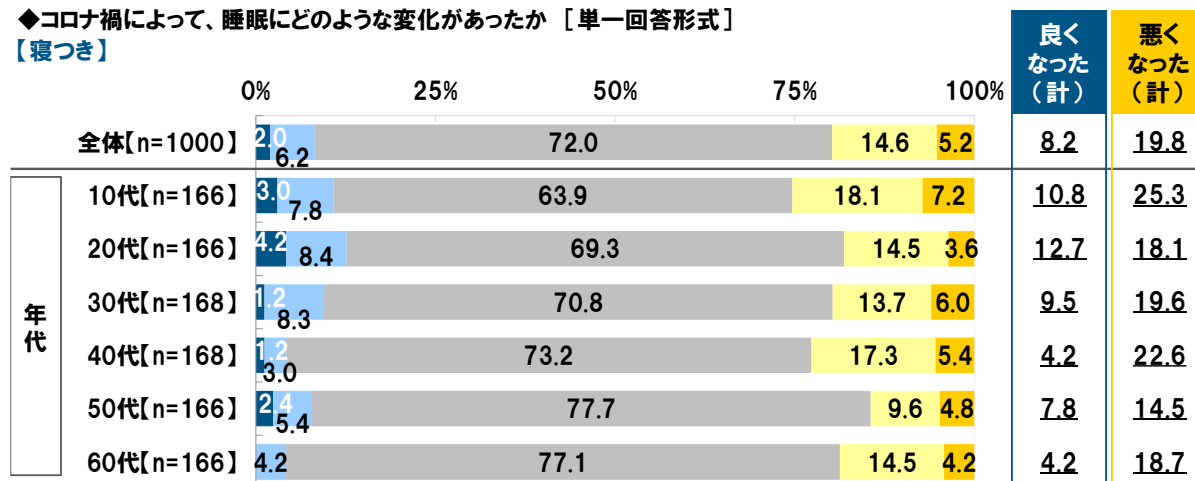
■非常に増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■非常に減った

【寝つき】では『悪くなった(計)』(「非常に悪くなった」と「やや悪くなった」の合計)が19.8%となりました。

年代別にみると、『悪くなった(計)』と回答した人の割合は10代が最も高く25.3%でした。

### ◆コロナ禍によって、睡眠にどのような変化があったか [単一回答形式]

#### 【寝つき】



■非常に良くなった ■やや良くなった ■変わらない ■やや悪くなった ■非常に悪くなった

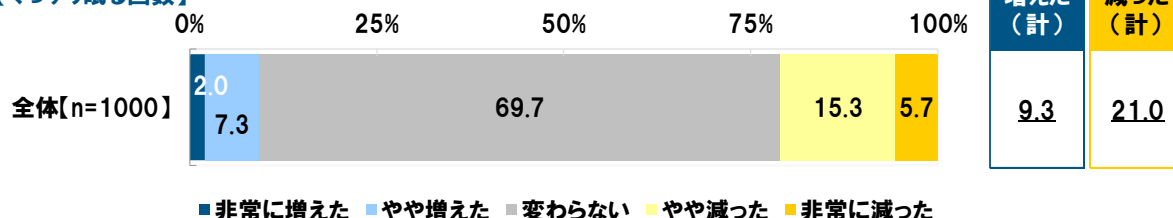
## ■「コロナ禍ですっきり起きる回数が減った」2割強、10代では3割

また、【ぐっすり眠る回数】では『減った(計)』が21.0%、【すっきり起きる回数】では『減った(計)』が23.2%となりました。コロナ禍による生活リズムの乱れやストレスの増加が、睡眠の質の悪化の一因となったのではないのでしょうか。

年代別にみると、【すっきり起きる回数】が『減った(計)』と回答した人の割合は10代が最も高く30.1%でした。

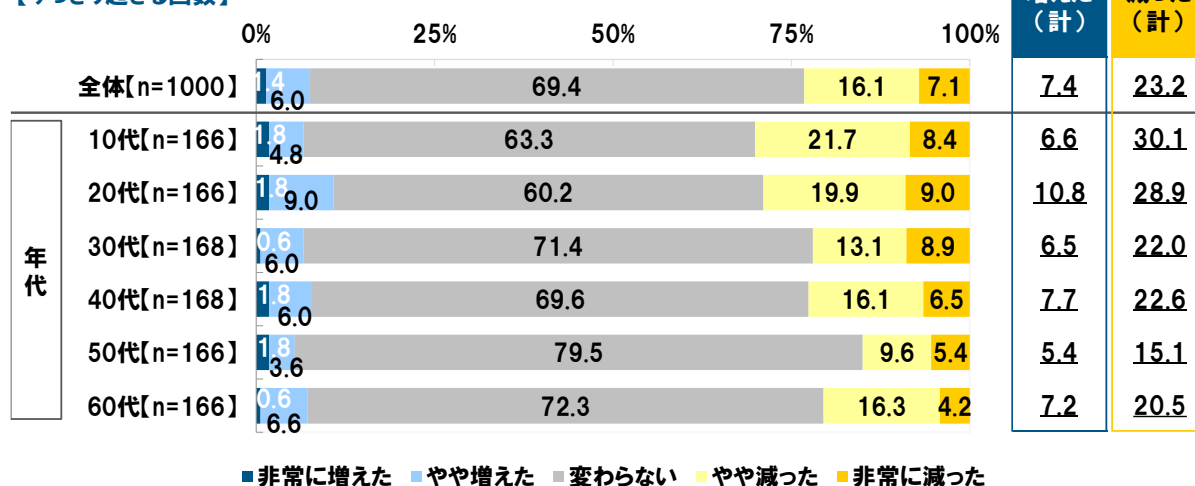
### ◆コロナ禍によって、睡眠にどのような変化があったか [単一回答形式]

#### 【ぐっすり眠る回数】



### ◆コロナ禍によって、睡眠にどのような変化があったか [単一回答形式]

#### 【すっきり起きる回数】



## 第2章 健康に関するデータの測定

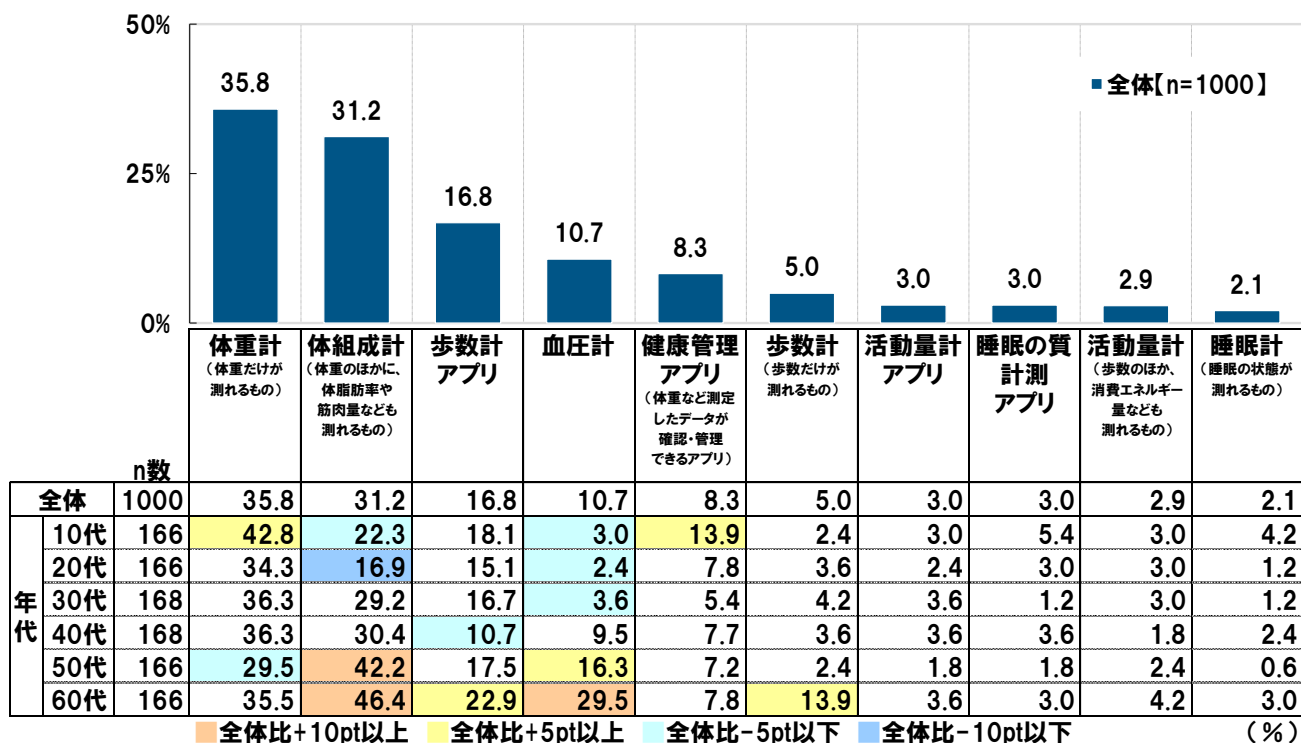
### 健康に関するデータをどのような測定器・アプリで測定・管理している？ 60代の4割半が「体組成計」を使用

健康管理のためには、日頃から健康に関するデータを測定して、自分のからだの状態を知っておくことが大切です。

全回答者(1,000名)に、健康に関するデータをどのような測定器・アプリで測定・管理しているかを聞いたところ、「体重計(体重だけが測れるもの)」(35.8%)が最も高くなりました。体重計を使って、日々の体重の変化を確認している人が多いようです。以降、「体組成計(体重のほかに、体脂肪率や筋肉量なども測れるもの)」(31.2%)、「歩数計アプリ」(16.8%)、「血圧計」(10.7%)、「健康管理アプリ(体重など測定したデータが確認・管理できるアプリ)」(8.3%)が続きました。

年代別にみると、10代では「健康管理アプリ(体重など測定したデータが確認・管理できるアプリ)」(13.9%)が他の年代と比べて高くなりました。スマホでデータ保存、グラフ化などを手軽に行えるアプリを活用している10代は少なくないようです。また、50代と60代では「体組成計(体重のほかに、体脂肪率や筋肉量なども測れるもの)」(順に42.2%、46.4%)が最も高くなりました。50代・60代には、体重だけでなく体脂肪率や筋肉量など、からだの状態を多角的に把握している人が多いようです。60代では「血圧計」(29.5%)も他の年代と比べて高くなりました。60代には、高血圧による脳疾患や心臓病の予防のため、血圧管理を欠かさない人が多いのではないのでしょうか。

◆健康に関するデータを測定・管理している測定器・アプリ [複数回答形式] ※上位10位までを表示



■体重を毎日測定している人は2割弱、60代では3割強

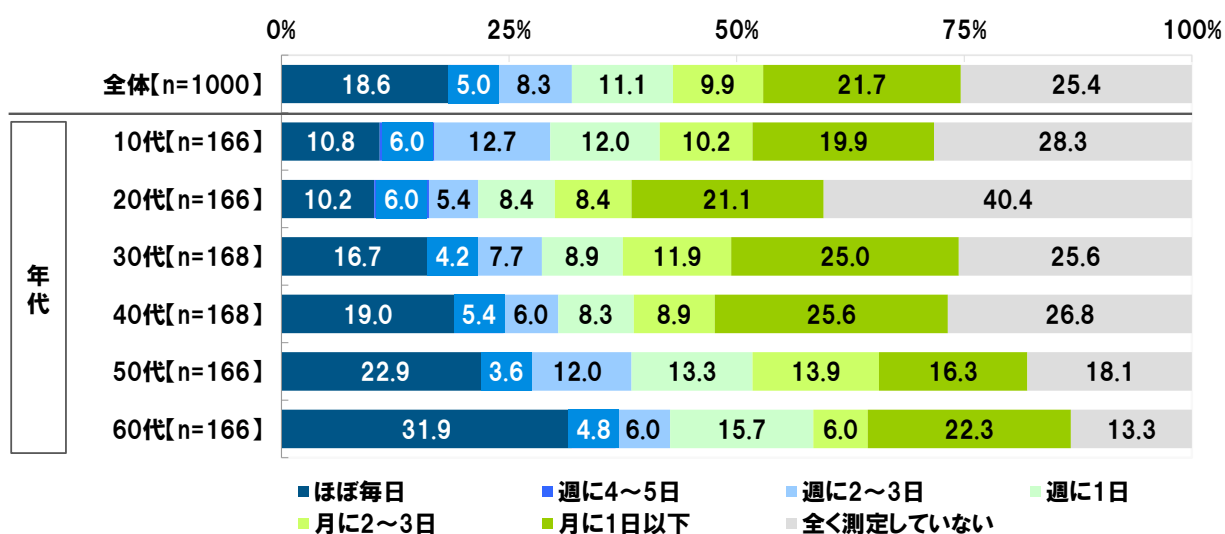
■20代の4割が「体重を全く測定していない」と回答

■体重を測定していない理由は？ 女性では「体重を知りたくない」「体重の変化で一喜一憂したくない」が高い割合に

全回答者(1,000名)に、体重を測定する頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」は18.6%となりました。また、「全く測定していない」は25.4%となりました。

年代別にみると、「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、60代(31.9%)が最も高くなり、10代(10.8%)と20代(10.2%)では低くなりました。体重を測ることを日課にしている人は上の世代に多いことがわかりました。また、「全く測定していない」と回答した人の割合は、20代(40.4%)が最も高くなりました。20代には体重を測定する習慣がない人が多いようです。

◆体重を測定している頻度 [単一回答形式]

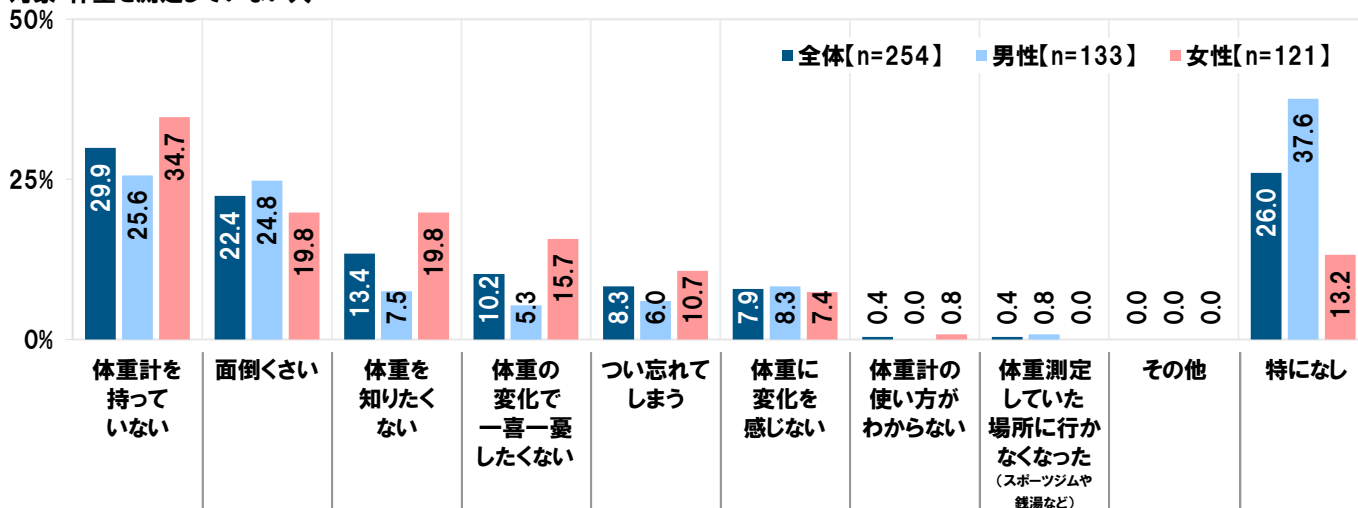


体重を測定していない人(254名)に、体重を測定していない理由を聞いたところ、「体重計を持っていない」(29.9%)が最も高くなり、次いで、「面倒くさい」(22.4%)、「体重を知りたくない」(13.4%)、「体重の変化で一喜一憂したくない」(10.2%)、「つい忘れてしまう」(8.3%)となりました。

男女別にみると、「体重を知りたくない」(男性7.5%、女性19.8%)と「体重の変化で一喜一憂したくない」(男性5.3%、女性15.7%)は、男性と比べて女性のほうが10ポイント以上高くなりました。

◆体重を測定していない理由 [複数回答形式]

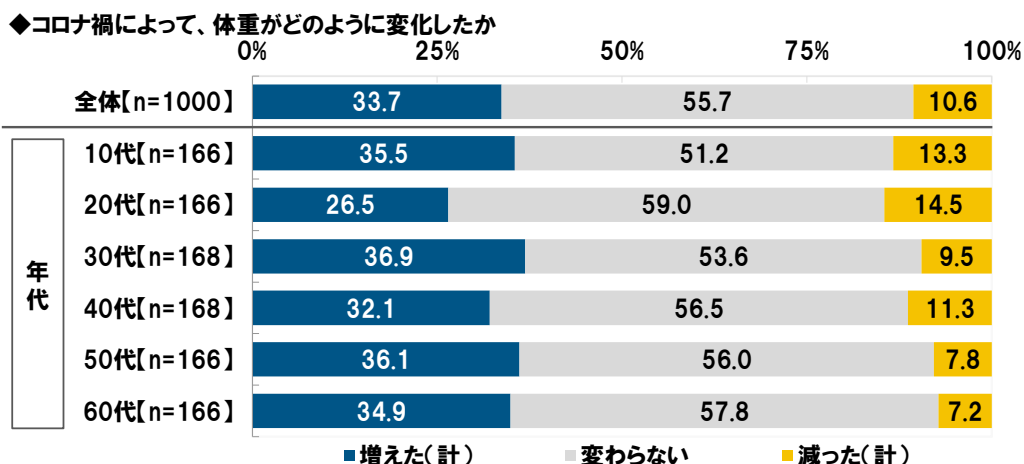
対象:体重を測定していない人



### 第3章 ダイエットの経験

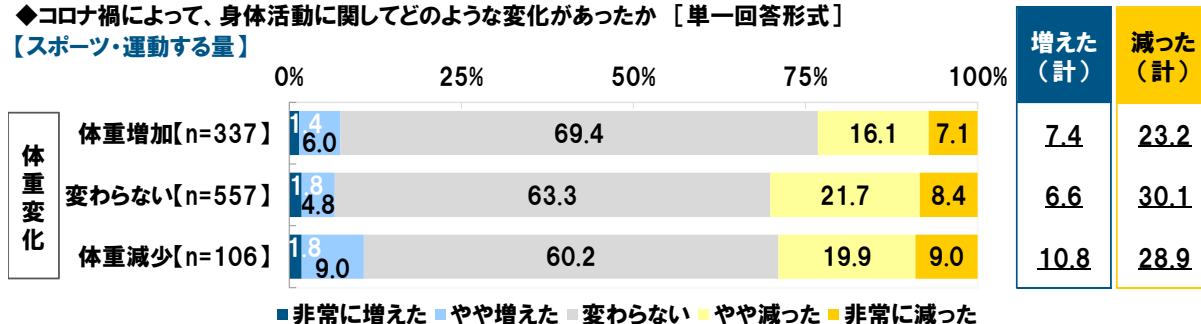
#### ■コロナ禍で体重が増えた人は3人に1人、増加体重の平均は3.4kg

全回答者(1,000名)に、コロナ禍によって、体重がどのように変化したかを聞いたところ、「増えた」は33.7%、「減った」は10.6%で、体重に変化があった人の割合は合計で44.3%となりました。コロナ禍以降、通勤通学やレジャーでの外出機会の減少、スポーツ・運動量の減少、間食の増加などにより、体重が増加気味という人が多いと考えられます。また、10代では睡眠時間が短くなった人や、すっきり起きる回数が減った人の割合が他の年代より高くなっていました。睡眠時間が短いと食欲を増進するホルモンと食欲を抑制するホルモンのバランスが崩れ体重が増加しやすいからだになります。また、睡眠の質が低下すると脂肪を分解してくれる成長ホルモンの分泌が減り、分解されない脂肪が蓄積されることで体重の増加につながります。10代には、睡眠の乱れによって体重が増加気味という人もいるのではないのでしょうか。

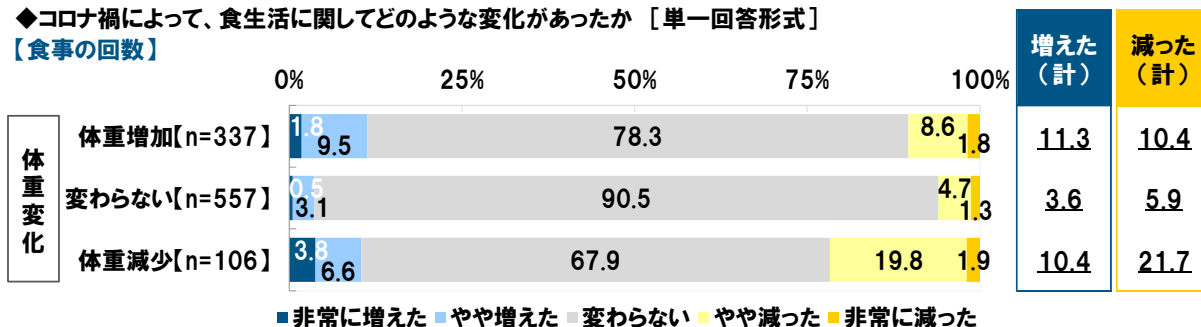


ここで、コロナ禍によって体重が“減った”という人(106名)の生活習慣の変化をみると、【スポーツ・運動する量】では『減った(計)』が28.9%、【食事の回数】では『減った(計)』が21.7%でした。スポーツ・運動量の減少に伴う筋肉量の減少や食生活の乱れによって体重が減る“不健康な体重の減り方”をしている人がいるのではないのでしょうか。

◆コロナ禍によって、身体活動に関してどのような変化があったか [単一回答形式]  
【スポーツ・運動する量】



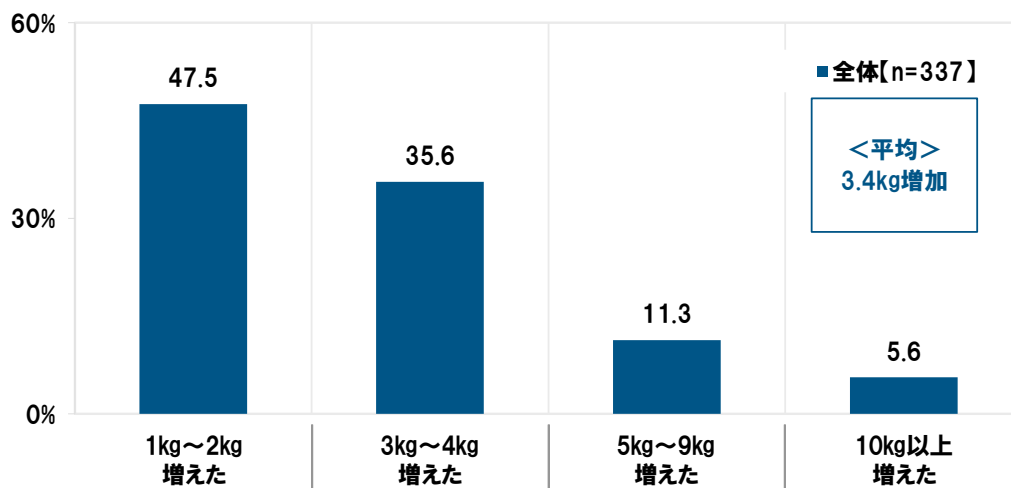
◆コロナ禍によって、食生活に関してどのような変化があったか [単一回答形式]  
【食事の回数】



体重に変化があった人(443名)について、コロナ禍による体重の増減をみると、体重が増えた人(337名)では「1kg～2kg増えた」が47.5%、「3kg～4kg増えた」が35.6%となり、増加体重の平均は3.4kgでした。他方、体重が減った人(106名)では「1kg～2kg減った」が50.0%、「3kg～4kg減った」が29.2%となり、減少体重の平均は3.5kgでした。

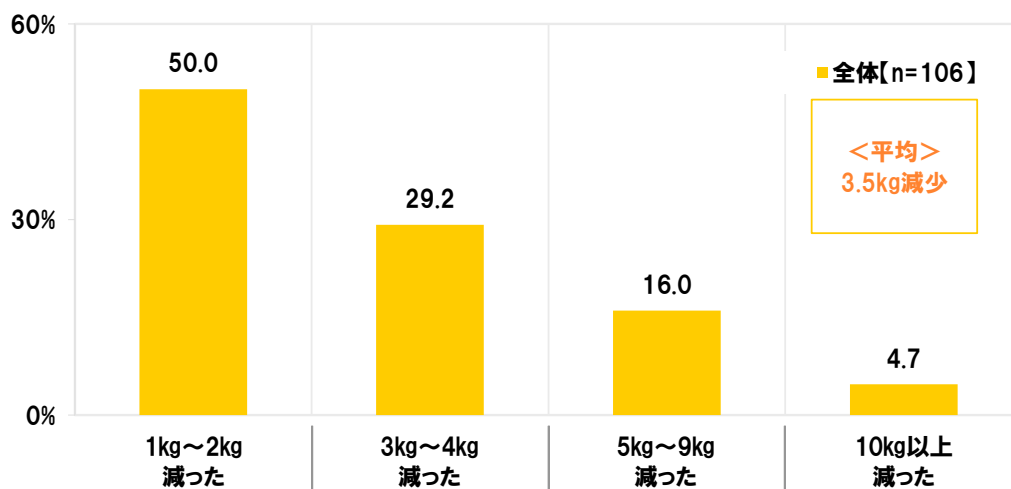
◆コロナ禍によって、体重がどのくらい変化したか [単一回答形式]

対象: コロナ禍によって体重が増えた人



◆コロナ禍によって、体重がどのくらい変化したか [単一回答形式]

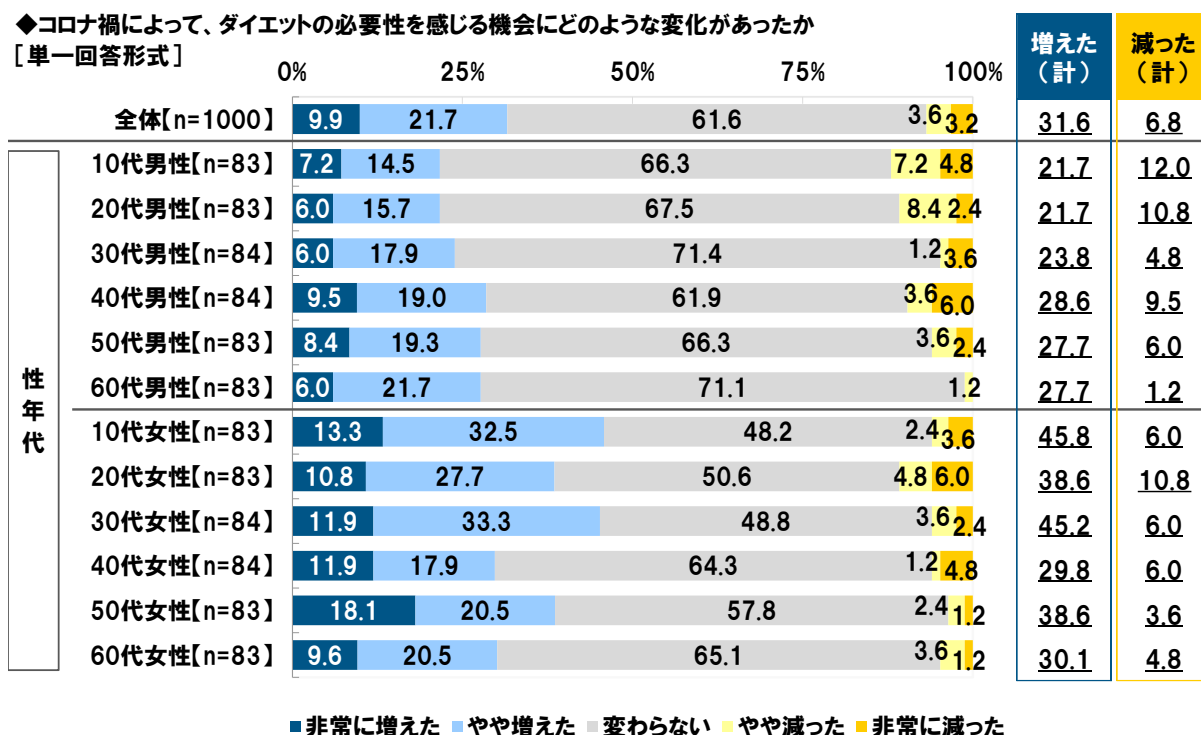
対象: コロナ禍によって体重が減った人



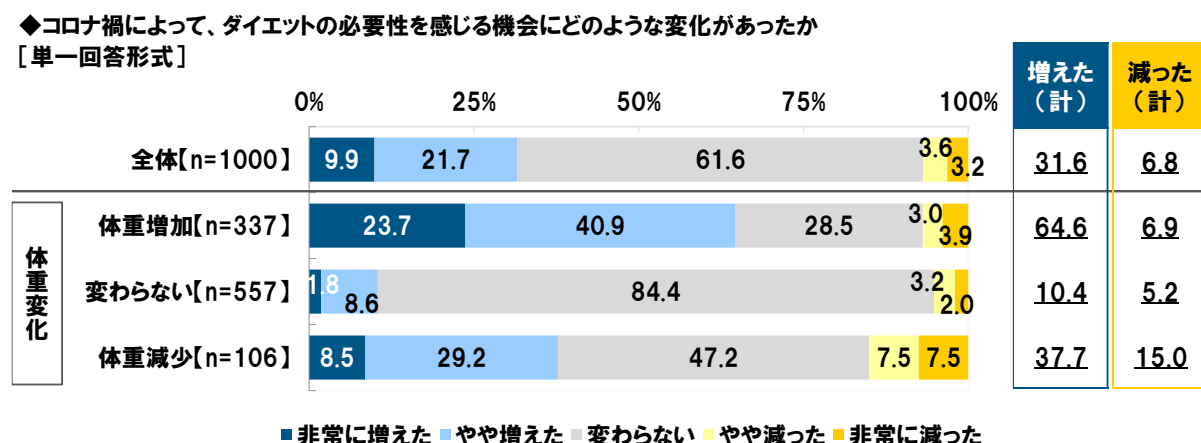
## ■「コロナ禍によって、ダイエットの必要性を感じる機会が増えた」10代女性・30代女性の4割半

全回答者(1,000名)に、コロナ禍によって、ダイエットの必要性を感じる機会にどのような変化があったかを聞いたところ、『増えた(計)』は31.6%となりました。

性年代別にみると、『増えた(計)』と回答した人の割合は、10代女性(45.8%)と30代女性(45.2%)では4割を超えました。



コロナ禍による体重の変化別にみると、ダイエットの必要性を感じる機会が『増えた(計)』と回答した人の割合は、体重が増加した人では64.6%と、全体(31.6%)と比べて33.0ポイント高くなりました。コロナ禍で体重が増えたことに焦りを感じたり、体重増加が原因で不調を感じたりしたことにより、普段の生活でダイエットに取り組む必要性を実感する頻度が増えたという人が多いのではないのでしょうか。



■「ダイエットの経験がある」男性の3人に1人、女性の2人に1人

■やったことがあるダイエット法

TOP5は「有酸素運動ダイエット」「カロリー制限ダイエット」「筋トレダイエット」「糖質制限ダイエット」「断食ダイエット」  
 20代では「筋トレダイエット」、40代では「カロリー制限ダイエット」「筋トレダイエット」が1位

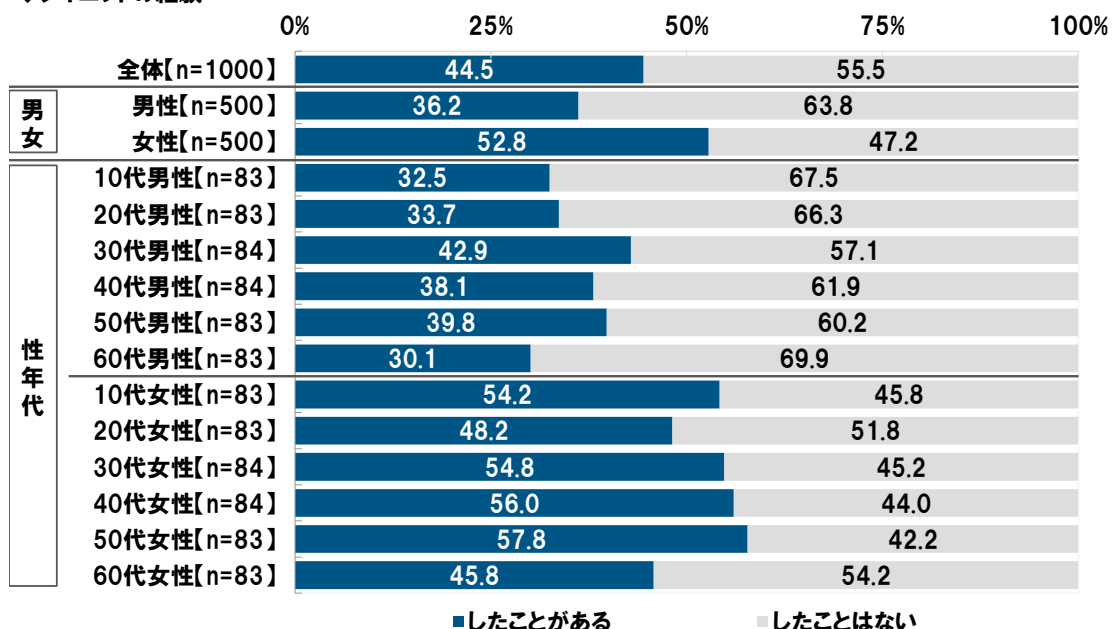
ダイエットの経験について質問しました。

全回答者(1,000名)に、ダイエットをしたことがあるかを聞いたところ、「したことがある」は44.5%、「したことはない」は55.5%となりました。

男女別にみると、ダイエットの経験がある人の割合は、男性では36.2%と3人に1人、女性では52.8%と2人に1人でした。

性年代別にみると、ダイエットの経験がある人の割合は、50代女性(57.8%)が最も高くなり、40代女性(56.0%)、30代女性(54.8%)が続きました。

◆**ダイエットの経験**

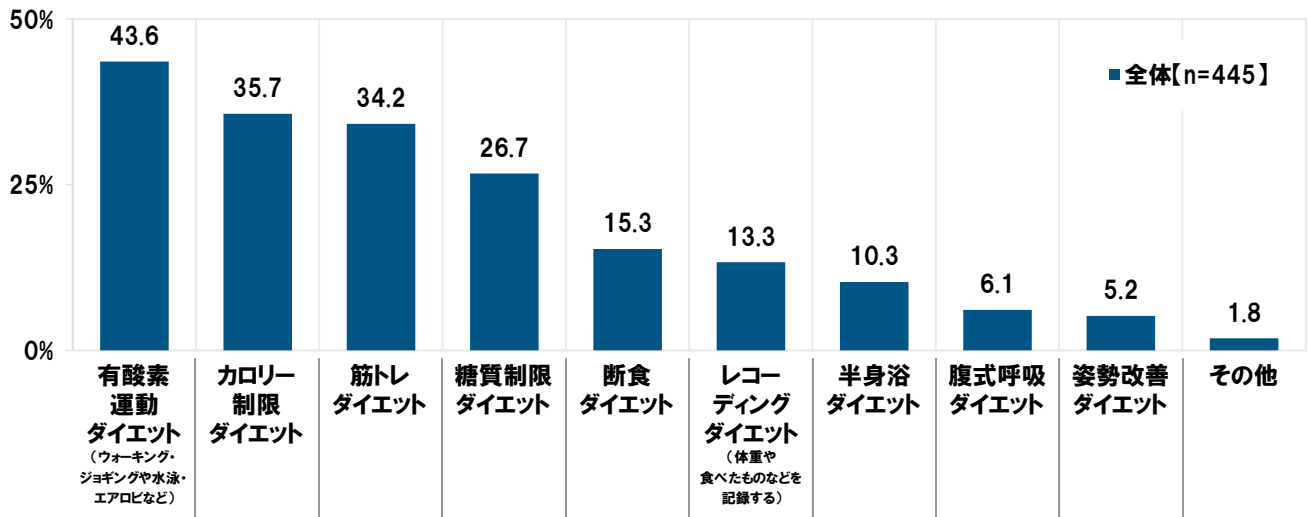




ダイエットの経験がある人(445名)に、やったことがあるダイエット法を聞いたところ、「有酸素運動ダイエット(ウォーキング・ジョギングや水泳・エアロビなど)」(43.6%)が最も高くなり、「カロリー制限ダイエット」(35.7%)、「筋トレダイエット」(34.2%)、「糖質制限ダイエット」(26.7%)、「断食ダイエット」(15.3%)が続きました。運動によるダイエットや食事制限によるダイエットに取り組んだ経験のある人が多いようです。

◆やったことがあるダイエット法 [複数回答形式]

対象:ダイエットの経験がある人



男女別にみると、男性では「筋トレダイエット」が2位、女性では「カロリー制限ダイエット」が2位でした。

年代別にみると、20代では「筋トレダイエット」が1位、40代では「カロリー制限ダイエット」「筋トレダイエット」が1位でした。また、10代では「レコーディングダイエット」が20.8%と、5人に1人の割合となりました。10代には、毎日の食事内容や体重を記録することで減量を目指す、レコーディングダイエットを取り入れていた人が少なくないようです。

◆【男女別・年代別】やったことがあるダイエット法 [複数回答形式] ※上位5位までを表示

対象:ダイエットの経験がある人

男性【n=181】			女性【n=264】		
順位	ダイエット法	%	順位	ダイエット法	%
1位	有酸素運動ダイエット	44.2	1位	有酸素運動ダイエット	43.2
2位	筋トレダイエット	39.8	2位	カロリー制限ダイエット	42.0
3位	カロリー制限ダイエット	26.5	3位	筋トレダイエット	30.3
4位	糖質制限ダイエット	24.9	4位	糖質制限ダイエット	28.0
5位	断食ダイエット	12.7	5位	レコーディングダイエット	18.6

10代【n=72】		
順位	ダイエット法	%
1位	有酸素運動ダイエット	48.6
1位	筋トレダイエット	48.6
3位	カロリー制限ダイエット	37.5
4位	糖質制限ダイエット	22.2
5位	レコーディングダイエット	20.8

20代【n=68】		
順位	ダイエット法	%
1位	筋トレダイエット	55.9
2位	有酸素運動ダイエット	47.1
3位	カロリー制限ダイエット	26.5
4位	糖質制限ダイエット	19.1
5位	レコーディングダイエット	14.7

30代【n=82】		
順位	ダイエット法	%
1位	有酸素運動ダイエット	46.3
2位	カロリー制限ダイエット	39.0
3位	筋トレダイエット	34.1
4位	糖質制限ダイエット	25.6
5位	半身浴ダイエット	15.9

40代【n=79】		
順位	ダイエット法	%
1位	カロリー制限ダイエット	36.7
1位	筋トレダイエット	36.7
3位	有酸素運動ダイエット	34.2
4位	糖質制限ダイエット	29.1
5位	断食ダイエット	22.8

50代【n=81】		
順位	ダイエット法	%
1位	有酸素運動ダイエット	42.0
2位	カロリー制限ダイエット	38.3
3位	糖質制限ダイエット	29.6
4位	筋トレダイエット	21.0
5位	断食ダイエット	14.8

60代【n=63】		
順位	ダイエット法	%
1位	有酸素運動ダイエット	44.4
2位	カロリー制限ダイエット	34.9
2位	糖質制限ダイエット	34.9
4位	レコーディングダイエット	11.1
5位	断食ダイエット	9.5

## ■ダイエットの目的 1位「健康になる」2位「キレイになる・カッコよくなる」3位「生活習慣病を予防する」

### ■ダイエットの悩み

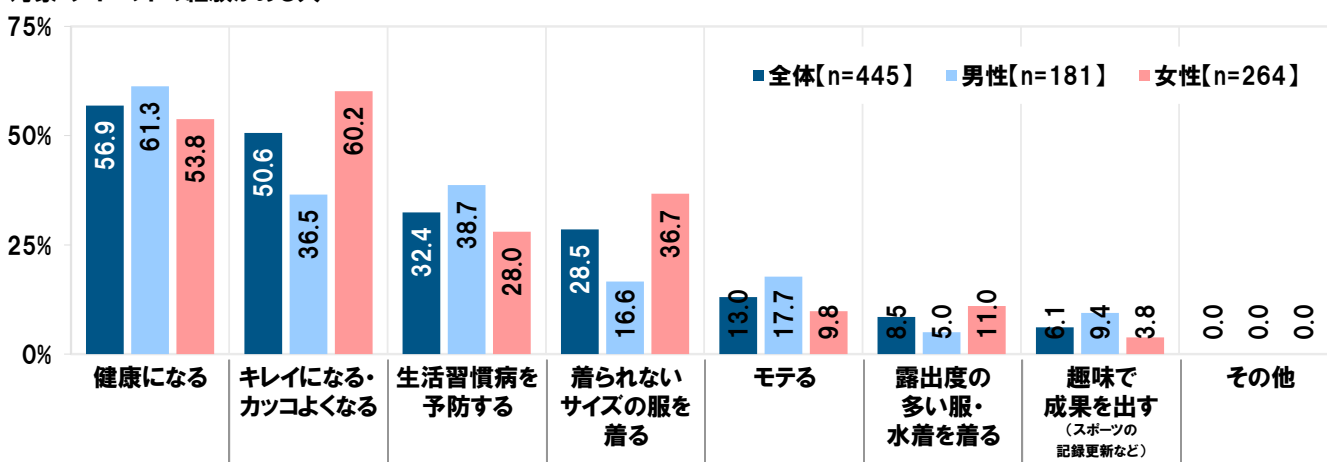
1位「長続きしない」2位「誘惑に負けてしまう」3位「結果が出ない」4位「リバウンドしてしまう」5位「ストレスが溜まる」

ダイエットの経験がある人(445名)に、どのような目的でダイエットをしていたかを聞いたところ、「健康になる」(56.9%)が最も高くなり、「キレイになる・カッコよくなる」(50.6%)、「生活習慣病を予防する」(32.4%)、「着られないサイズの服を着る」(28.5%)、「モテる」(13.0%)が続きました。

男女別にみると、女性では「キレイになる・カッコよくなる」が60.2%、「着られないサイズの服を着る」が36.7%と、男性(順に36.5%、16.6%)と比べて20ポイント以上高くなりました。女性には、見た目の美しさを目的としてダイエットに取り組んでいた人が多いようです。

#### ◆どのような目的でダイエットをしていたか [複数回答形式]

対象:ダイエットの経験がある人

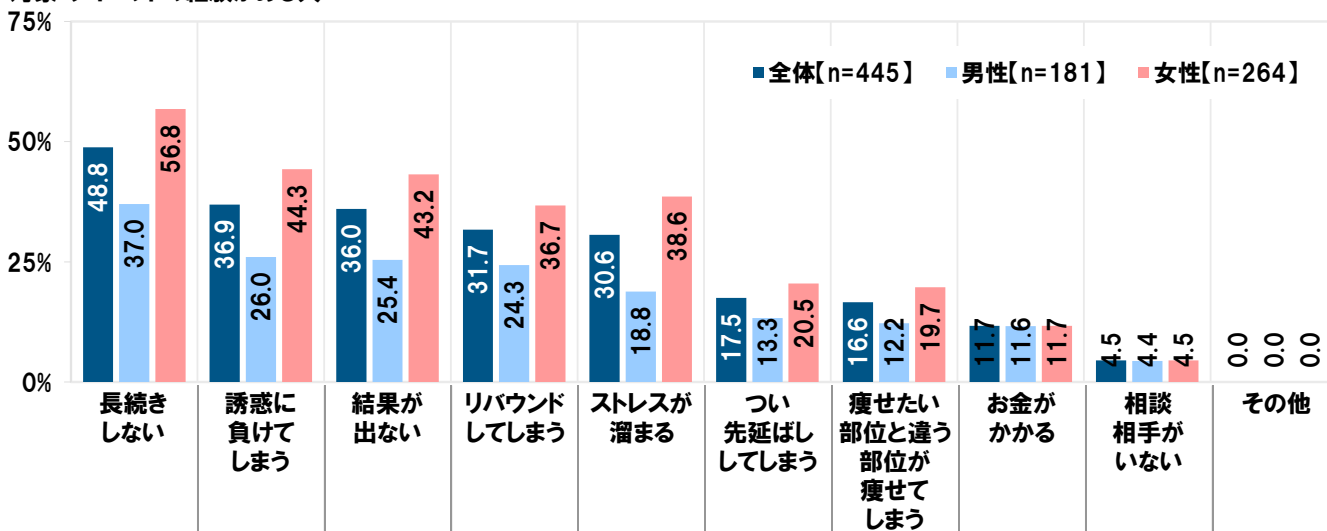


また、ダイエットの悩みを聞いたところ、「長続きしない」(48.8%)が最も高くなりました。食事制限や運動など、ダイエットのための取り組みを負担と感じ、途中でやめてしまう人が多いようです。以降、「誘惑に負けてしまう」(36.9%)、「結果が出ない」(36.0%)、「リバウンドしてしまう」(31.7%)、「ストレスが溜まる」(30.6%)が続きました。

男女別にみると、多くの悩みで男性と比べて女性のほうが高い傾向がみられ、女性では「長続きしない」が56.8%、「誘惑に負けてしまう」が44.3%、「結果が出ない」が43.2%、「ストレスが溜まる」が38.6%と、男性(順に37.0%、26.0%、25.4%、18.8%)と比べて15ポイント以上高くなりました。

#### ◆ダイエットの悩み [複数回答形式]

対象:ダイエットの経験がある人



## ■直近のダイエットを始めた時期 「コロナ禍以降」が6割弱

**ダイエットの目標** 目標を決めていた人の平均は6.1kg減

**ダイエットの期間** 6割が「6カ月未満」と回答、平均は8.7カ月

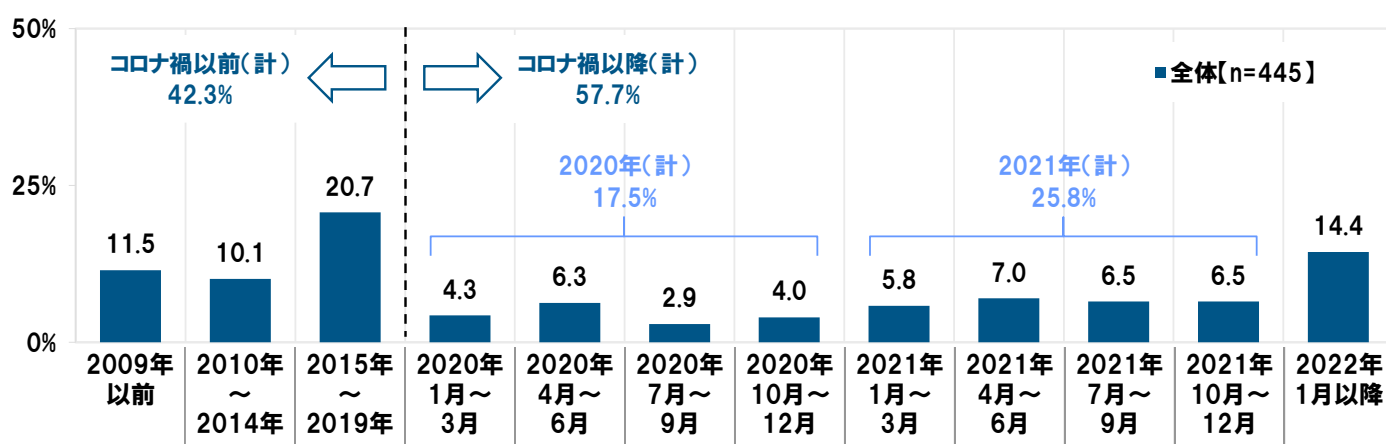
**ダイエットにかけたお金** 6割半が「0円」と回答、全体平均は1,609円/月

ダイエットの経験がある人(445名)に、直近のダイエットについて聞きました。

まず、直近のダイエットを開始した時期を聞いたところ、「2020年(計)」は17.5%、「2021年(計)」は25.8%、「2022年1月以降」は14.4%となりました。2020年1月にコロナ禍が始まったとすると、『コロナ禍以降(計)』(2020年1月以降)の割合は57.7%となりました。コロナ禍における生活習慣の変化や体重増加がきっかけとなり、多くの人々がダイエットに取り組み始めたのではないのでしょうか。

### ◆直近のダイエットを開始した時期 [数値入力形式]

対象:ダイエットの経験がある人

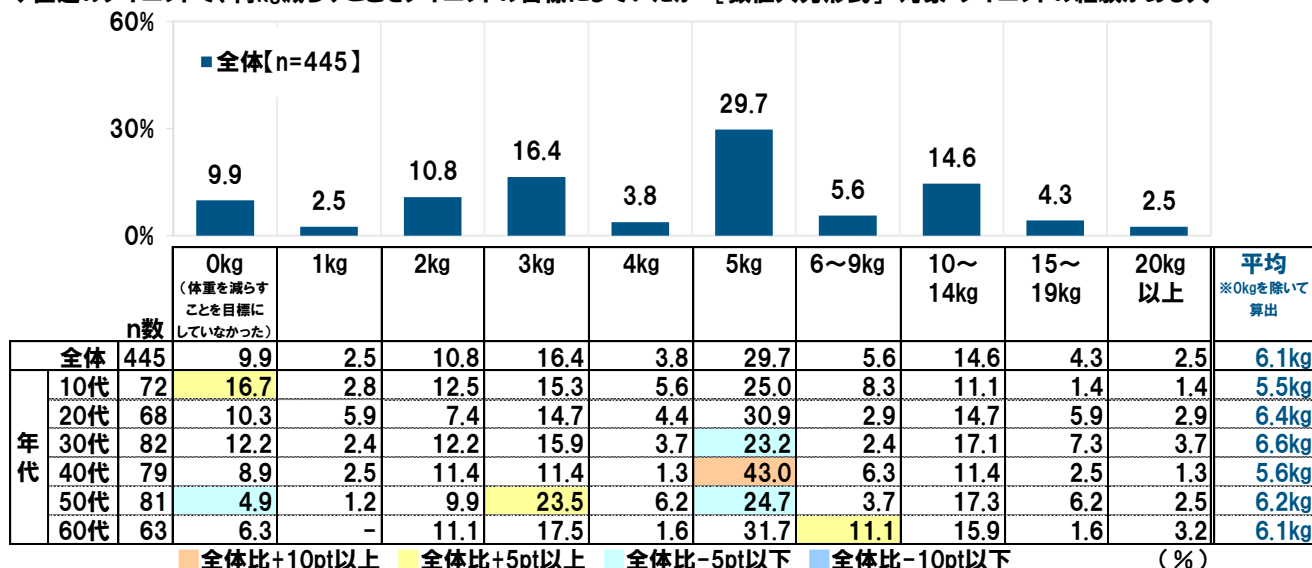


ダイエットを始めたとき、体重をどのくらい減らすことを目標にしていた人が多いのでしょうか。

直近のダイエットで、何kg減らすことをダイエットの目標にしていたかを聞いたところ、「5kg」(29.7%)に最も多くの回答が集まったほか、「3kg」(16.4%)や「10~14kg」(14.6%)にも回答がみられ、体重を減らすことをダイエットの目標にしていなかった人を除いた平均は6.1kgでした。

年代別に平均をみると、目標値が最も高かったのは30代で6.6kg、最も低かったのは10代で5.5kgでした。

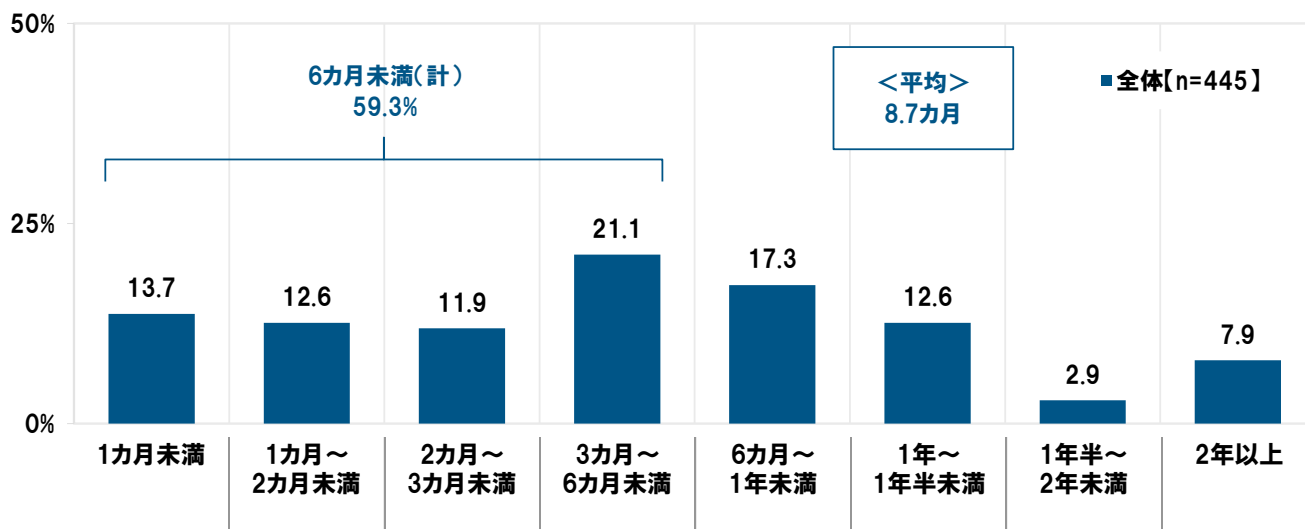
### ◆直近のダイエットで、何kg減らすことをダイエットの目標にしていたか [数値入力形式] 対象:ダイエットの経験がある人



直近のダイエットで、どのくらいの期間、ダイエットをしていたかを聞いたところ、「3カ月～6カ月未満」(21.1%)や「6カ月～1年未満」(17.3%)に多くの回答が集まり、平均は8.7カ月でした。また、『6カ月未満(計)』は59.3%となりました。

◆直近のダイエットで、どのくらいの期間、ダイエットをしていたか [数値入力形式]

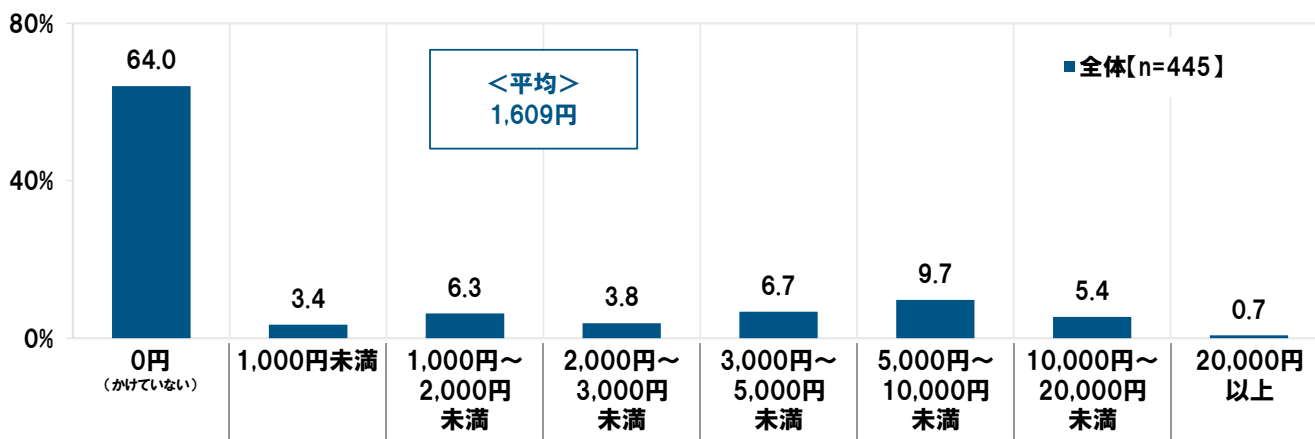
対象:ダイエットの経験がある人



直近のダイエットで、ダイエットに1か月にいくらかかけたかを聞いたところ、「0円(かけていない)」が64.0%となり、「3,000円～5,000円未満」が6.7%、「5,000円～10,000円未満」が9.7%となり、全体平均は1,609円でした。

◆直近のダイエットで、ダイエットに1か月にいくらかかけたか [数値入力形式]

対象:ダイエットの経験がある人



## ■直近のダイエットの成否は？ 6割弱が「成功した」、4割強が「失敗した」と回答

### ダイエット成功の秘訣 1位「無理をしない」2位「自分に合った方法を見つける」3位「結果を急がない」

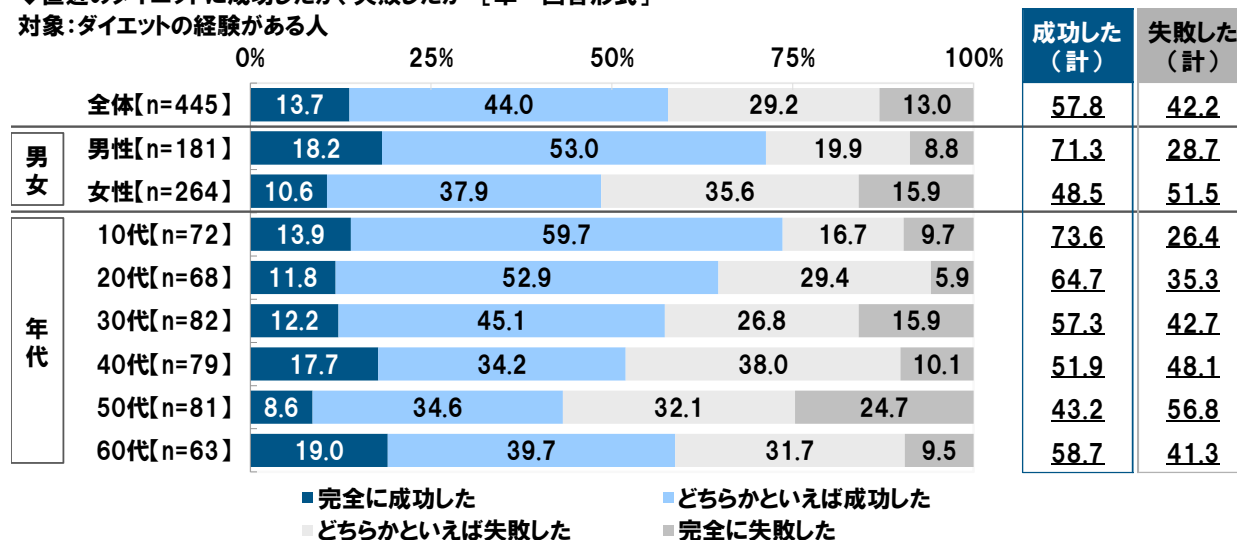
ダイエットの経験がある人(455名)に、直近のダイエットに成功したか、失敗したかを聞いたところ、「完全に成功した」が13.7%、「どちらかといえば成功した」が44.0%で、合計した『成功した(計)』は57.8%、「完全に失敗した」が13.0%、「どちらかといえば失敗した」が29.2%で、合計した『失敗した(計)』は42.2%となりました。

男女別にみると、ダイエットに成功した人の割合は、男性では71.3%と、女性(48.5%)と比べて22.8ポイント高くなりました。

年代別にみると、ダイエットに成功した人の割合は、10代(73.6%)が突出して高くなりました。

#### ◆直近のダイエットに成功したか、失敗したか [単一回答形式]

対象:ダイエットの経験がある人

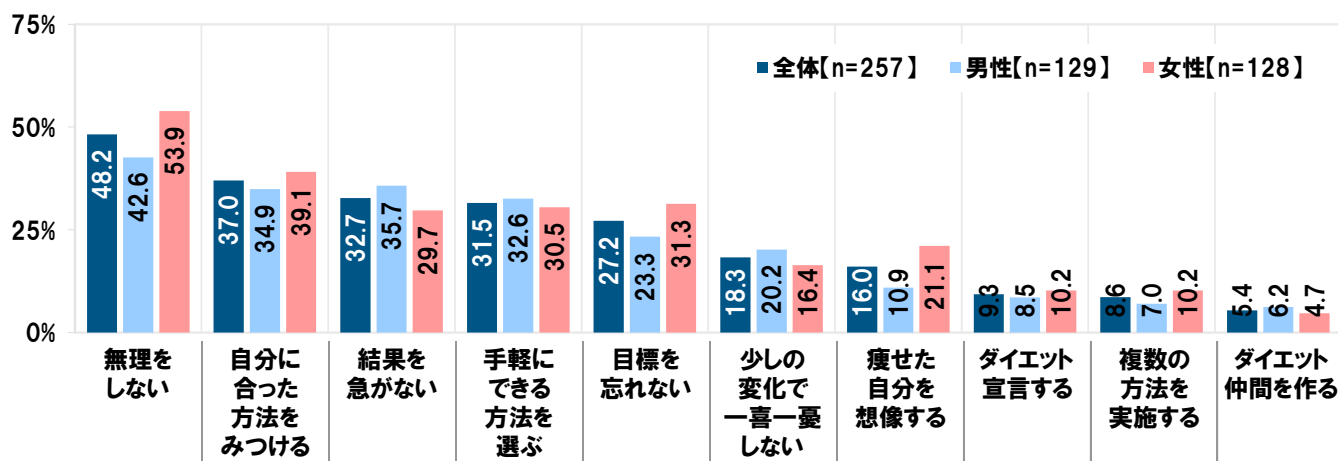


直近のダイエットに成功した人(257名)に、ダイエットに成功した秘訣を聞いたところ、「無理をしない」(48.2%)が最も高くなり、「自分に合った方法を見つける」(37.0%)、「結果を急がない」(32.7%)、「手軽にできる方法を選ぶ」(31.5%)、「目標を忘れない」(27.2%)が続きました。心身に負荷をかけ過ぎると、ダイエットが長続きしないだけでなく、かえって健康を損ないかねません。無理をしないことや、自分に合った方法を見つけることが、ダイエット成功のカギといえそうです。

男女別にみると、女性では「無理をしない」が53.9%、「痩せた自分を想像する」が21.1%と、男性(順に42.6%、10.9%)と比べて10ポイント以上高くなりました。

#### ◆ダイエットに成功した秘訣 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

対象:直近のダイエットに成功した人



## 第4章 ダイエットと芸能人

### ■ダイエットでくじけそうなときに応援してほしいと思う芸能人

男性回答では1位「松岡修造さん」2位「なかやまきんに君」3位「新垣結衣さん」、

女性回答では1位「松岡修造さん」2位「ゆりやんレトリィバァさん」「佐藤健さん」

最後に、全回答者(1000名)に、ダイエットでくじけそうなときに応援してほしいと思う芸能人を聞いたところ、1位は「松岡修造さん」(50名)となりました。ダイエットに挫折しそうなとき、松岡修造さんに“君ならできる！”とハッパをかけてほしいと思う人が多いのではないのでしょうか。以降、2位「なかやまきんに君」(24名)、3位「綾瀬はるかさん」(17名)が続きました。

男女別にみると、男性回答・女性回答とも1位「松岡修造さん」(順に26名、24名)となり、男性回答では2位「なかやまきんに君」(17名)、3位「新垣結衣さん」(14名)、女性回答では2位「ゆりやんレトリィバァさん」「佐藤健さん」(いずれも8名)となりました。45kgの減量に成功したゆりやんレトリィバァさんに、ダイエットが続くよう励ましてほしいと思う女性が多いようです。

#### ◆ダイエットでくじけそうなときに応援してほしいと思う芸能人 [自由回答形式]

※上位10位までを表示

順位	全体[n=1000]	名	順位	男性[n=500]	名	順位	女性[n=500]	名
1位	松岡修造	50	1位	松岡修造	26	1位	松岡修造	24
2位	なかやまきんに君	24	2位	なかやまきんに君	17	2位	ゆりやんレトリィバァ	8
3位	綾瀬はるか	17	3位	新垣結衣	14		佐藤健	8
4位	新垣結衣	15	4位	綾瀬はるか	13	4位	なかやまきんに君	7
5位	広瀬すず	14	5位	広瀬すず	12		BTS	6
6位	石原さとみ	9	6位	橋本環奈	6	5位	斎藤工	6
7位	ゆりやんレトリィバァ	8		本田翼	6		天海祐希	6
	佐藤健	8		吉岡里帆	5	8位	タモリ	5
9位	タモリ	7	8位	深田恭子	5	9位	綾瀬はるか / 菜々緒 / 石原さとみ / 相葉雅紀 / 福山雅治	4
	天海祐希	7			石原さとみ		5	
	浜辺美波	7			浜辺美波		5	

注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

#### 《調査概要》

- ◆調査タイトル :生活習慣の変化とダイエットに関する調査2022
- ◆調査対象 :ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の15歳-69歳の男女
- ◆調査期間 :2022年3月25日-3月27日
- ◆調査方法 :インターネット調査
- ◆調査地域 :全国
- ◆有効回答数 :1,000サンプル

(内訳)

	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	計
男性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s
女性	83s	83s	84s	84s	83s	83s	500s

- ◆実施機関 :ネットエイジア株式会社

#### ■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「タニタ調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

#### ■■会社概要■■

- 代表者名 :代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 :1944年1月
- 本社所在地 :〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 :家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売