

2016 年 8 月 25 日

報道関係各位

GMO メディア株式会社

## 10 代女子の happy を研究する「プリキャンティーンズラボ」 「健康・ダイエットに関する調査」を実施 ～10 代女子の約半数がダイエット経験あり、8 割が健康にも気をつかう～

GMO インターネットグループの GMO メディア株式会社（代表取締役社長：森 輝幸 以下、GMO メディア）が運営する、10 代の女の子に関する研究機関「プリキャンティーンズラボ（<http://lab.prcm.jp/>）」は、10 代の女の子を対象に「健康・ダイエットに関する調査」を実施いたしました。

### <調査概要>

- 調査テーマ 健康・ダイエットに関する調査
- 調査対象 10 代女子
- 調査期間 2016 年 8 月 1 日～2016 年 8 月 9 日
- 調査方法 インターネットリサーチ
- 有効回答数 814 名
- 調査主体 プリキャンティーンズラボ

※本調査レポートの百分率表示は四捨五入で端数処理を行っており、合計しても 100%とならない場合がございます。

### 【調査結果】

#### ■回答者の属性（図 1～図 3）

##### ～中高生が 9 割以上、スマホ所有率は約 95%～

回答者の年齢分布は、13～16 歳がボリュームゾーンとなっており、中高生が 9 割以上を占めています。また、スマホの所有率は約 95%にのぼり、OS は Android（48.3%）／iOS（46.8%）と、ほぼ拮抗しています。

#### ■「健康的に可愛くなりたい！」健康に気をつかう 10 代女子の実態（図 4～5）

「健康のために気をつけていること」について尋ねたところ、「気をつかったことはない」と答えた 10 代女子は 20.9%に留まり、約 8 割は普段から健康のために行動していることがわかりました。具体的に行っていることとしては、「定期的に体を動かす（51.6%）」が約半数にのぼり、「食事に気をつかう（29.0%）」が約 3 割と、運動と食事に気をつかう女子が多いようです。

また、健康に気をつかう理由については、「可愛くなりたいから（58.9%）」という回答が多く、次いで「長生きしたいから（34.6%）」と、今から健康に気をつかことで、病気をせず長生きしたいと考える 10 代女子も一定数いることがわかりました。

#### ■自分が「太っている」と思う子は約 4 割、気になる部分は「太もも」がトップに（図 6～図 7）

「自分の体型」についてどう思うか質問したところ、「普通（42.8%）」が最も多かった一方、「太っている（37.6%）」が次いで多く、「すごく太っている（4.7%）」を含めると、自分を「太っている」と認識している子も同様に約 4 割にのぼりました。

また、「自分の身体で気になる部分」については、「太もも（75.1%）」が最も多く、次いで「顔（59.6%）」、「ふくらはぎ（46.6%）」、「ウエスト（46.4%）」という回答が上位に挙がりました。

## ■約半数がダイエット経験あり！適度な食事制限と、有酸素運動を実施（図 8～図 9）

続いて「ダイエット経験」について尋ねたところ、「ダイエット経験があり、今もしている（24.7%）」「ダイエット経験があるが、今はしていない（25.1%）」を合わせて、10 代女子の約半数にダイエット経験があることがわかりました。

実施したことのあるダイエット方法は、「適度な食事制限（61.7%）」「ランニングなどの有酸素運動（60.7%）」「筋トレ（55.8%）」という回答が上位となり、食事を抜くといった極端な食事制限ではなく、適度に食事を減らし、運動を組み合わせながら健康的にダイエットをする子が多いことがうかがえます。

## ■ダイエットの理由は好きな服を着こなしたいから！（図 10）

ダイエット経験者に、ダイエットをした理由を聞いたところ、「好きな服を着こなしたいから（54.8%）」という回答が半数を超えました。「友達が細いので（43.2%）」「彼氏・好きな人によく見られたい（42.5%）」といった回答も多く見られ、同性の友人との比較や、好きな人からよく思われたいといった意識も、ダイエットを始めるきっかけとなっていることがうかがえます。

## ■理想の体重との差は5キログラムが最多、10キログラム以上の回答も上位に（図 11）

また、自身の体型変化に関心が高いと思われるダイエット経験者に、自分の理想体重と実際の体重の差が何キログラムあるか尋ねたところ、「±5 キロ（21.0%）」に続いて「±10 キロ以上（17.0%）」という回答が多く、実際とは 5 キロ以上離れた体重を理想に掲げている子が多いことがわかりました。

## 【調査の背景と総論】

思春期を迎える 10 代女子は、徐々に体つきが丸くなり、健康にも変化が現れてきます。そこで「プリキャンティーンズラボ」は、10 代女子が自分の体型や健康についてどのような悩みを持ち行動しているのか、その実態を探るべく「健康・ダイエットに関する調査」を実施いたしました。

本調査では、10 代女子の約 8 割が健康に気を使っており、具体的には食事や運動に気をつけている子が多いことがわかりました。また、10 代女子の約半数がダイエット経験があり、その背景には「好きな服を着こなしたい」というおしゃれへの意識や、周囲によく見られたいといった感情があるようです。しかし、無理な食事制限といった極端な方法に頼るのではなく、適度な食事制限と運動でダイエットに励む子が多いことから、その根本には「健康的に可愛くなりたい！」という 10 代女子の思いがあるのではないのでしょうか。

## 【「プリキャン byGMO」とは】（URL：<http://prcm.jp/>）

「プリキャン byGMO」は、“女の子の新しい happy のかたち”をコンセプトにしたコミュニティサイトです。写真と画像でつながるコミュニティサービス「プリ画像」や、気軽に相談・アドバイスがもらえる「プリキャン QA」をはじめとする 10 代の女の子向けのコンテンツを展開しており、2015 年 3 月からは、記事へのコメントや GOOD/BAD 機能を通じてユーザー同士がコミュニケーションできるニュースサイト「プリキャンニュース」を提供しています。

## 【「プリキャンティーンズラボ」とは】（URL：<http://lab.prcm.jp/>）

「プリキャンティーンズラボ」とは、「プリキャン byGMO」が設立した、10 代の女の子のスマートフォンライフや日常生活を調査・発表する GMO メディア社内に置かれた研究機関です。スマートフォンネイティブである「プリキャン」ユーザーの日常生活を研究していきます。

## 【本調査結果の引用・転載について】

本調査の一部を引用・転載される場合には、出典として「プリキャンティーンズラボ」及び調査名称「健康・ダイエットに関する調査」を併記した上で、下記報道関係お問い合わせ先までお知らせください。

以上

---

### 【報道関係お問い合わせ先】

- GMO メディア株式会社 広報担当 森島  
TEL : 03-5456-2626 FAX : 03-5459-6077  
E-mail : [pr@gmo.media](mailto:pr@gmo.media)
- GMO インターネット株式会社 グループ広報・IR 部 石井・島田  
TEL : 03-5456-2695 E-mail : [pr@gmo.jp](mailto:pr@gmo.jp)

### 【GMO メディア株式会社】 (URL : <http://www.gmo.media/>)

会 社 名	GMO メディア株式会社 (東証マザーズ 証券コード : 6180)
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役社長 森 輝幸
事 業 内 容	■メディア事業 ■その他メディア支援事業
資 本 金	7 億 6,197 万円

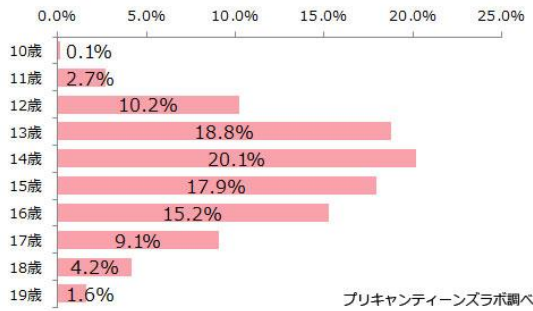
### 【GMO インターネット株式会社】 (URL : <http://www.gmo.jp/>)

会 社 名	GMO インターネット株式会社 (東証第一部 証券コード : 9449)
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役会長兼社長・グループ代表 熊谷 正寿
事 業 内 容	■インターネットインフラ事業 ■インターネット広告・メディア事業 ■インターネット証券事業 ■モバイルエンターテインメント事業
資 本 金	50 億円

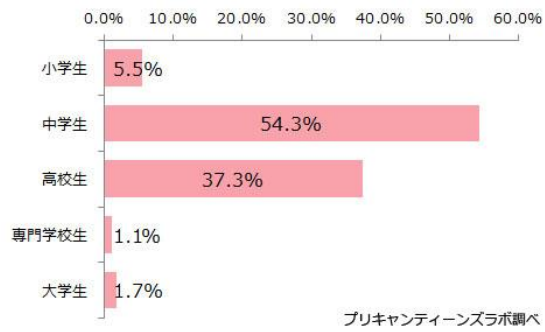
Copyright (C) 2016 GMO Media, Inc. All Rights Reserved.

## 【参考資料①】

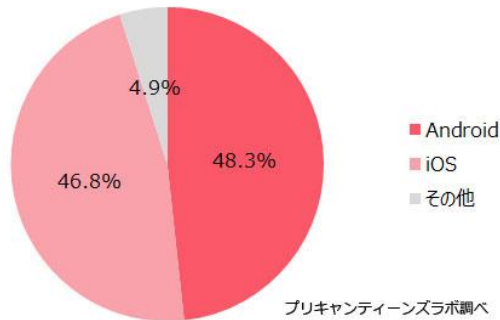
(図 1) アンケート参加者の年齢分布 [N=814 単一回答]



(図 2) アンケート参加者の属性 [N=814 単一回答]

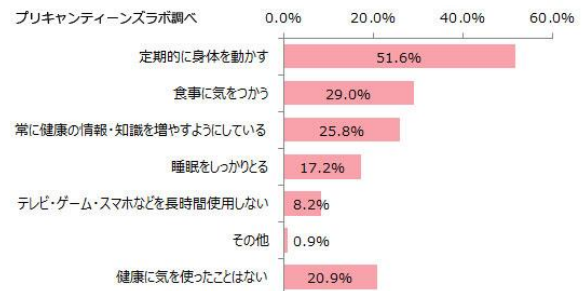


(図 3) 利用しているスマホの OS [N=814 単一回答]

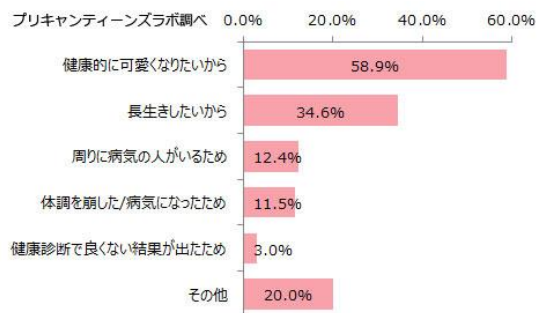


(図 4) 健康のために気をつけていること

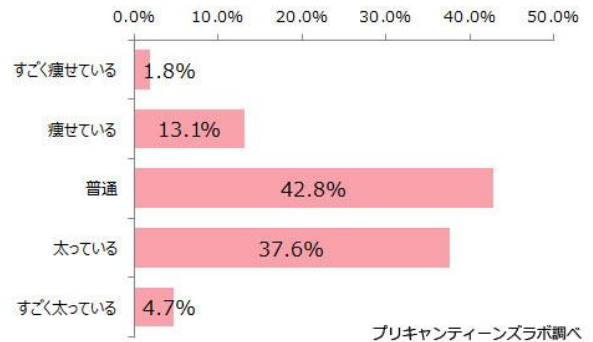
[N=814 複数回答]



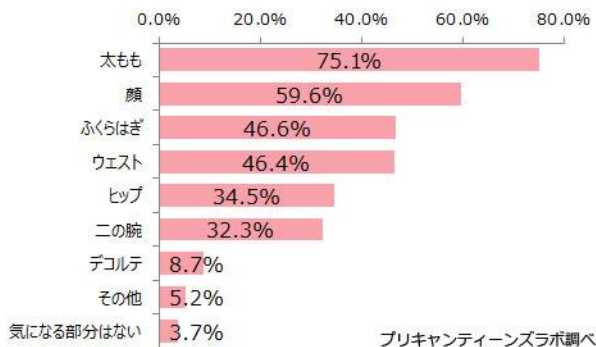
(図 5) 健康に気をつかう理由 [N=644 複数回答]



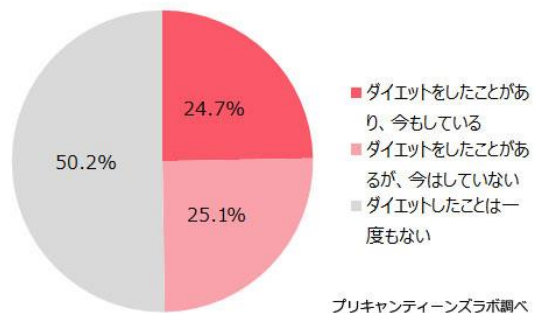
(図 6) 自分の体型について [N=814 単一回答]



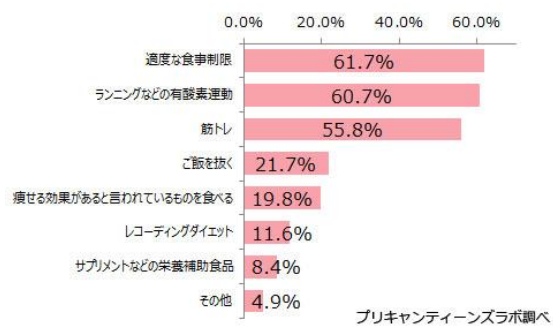
(図 7) 自分の身体で気になる部分 [N=814 複数回答]



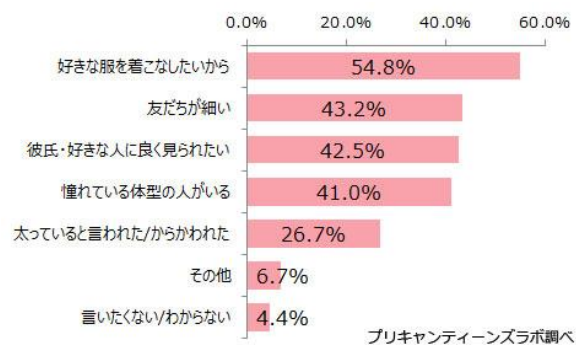
(図 8) ダイエット経験について [N=814 単一回答]



(図 9) ダイエット方法について [N=405 複数回答]



(図 10) ダイエットをした理由 [N=405 複数回答]



(図 11) 理想体重と実際の体重の差 [N=405 単一回答]

