

# INFORMATION

報道関係各位

KDDI株式会社  
沖縄セルラー電話株式会社  
2011年1月12日

トータルヘルスケアサービス「Karada Manager」がアンケート調査

## これが、2011年正月太りの現実！ 平均 約2kg 増！！ 女性ダイエット志願者でも7割は「正月太り」。

正月太りをした人のダイエットに対するホッネは、  
【1位】自分にあったダイエット方法があれば続けるのに…

KDDI、沖縄セルラーは、毎日の美容と健康をサポートするため、利用者にあった情報やプログラムを提供したり、毎日の食事や体重を記録できるヘルスケアサービス「Karada Manager」の『2011、キレイのカギは「岩崎さん」』キャンペーンの実施(2010年12月27日～2011年1月31日まで)に伴い、2011年の年初に「ダイエット」志願者の女性を対象に、“お正月太りとダイエット”をテーマに調査を実施しました。なかでも、時節がら気になる「お正月太り」に焦点をあてた調査では、食欲の誘惑にはなかなか勝てない「オンナ心」や、太ってしまった理由についてなど興味深い結果が得られました。

また、「正月太り」をしてしまった人の67.8%が、何も対策を立てずにそのまま新年会シーズンに突入してしまうなど、「正月太り」のケアにはまだまだ時間がかかりそうです。

なお、「Karada Manager」では、ダイエットに関する正しい知識や、摂取したカロリーなどの情報がエンターテイメント感覚で手軽に得られ、「正月太り」の悩みや、あなたのキレイをサポートするコンテンツも充実しています。

### ■総評

#### ① ダイエット志願者の7割以上が、約2kg\*の正月太り！

「今年実現させたいこと」に『ダイエット』を掲げているにも関わらず、「お正月」はやっぱり特別。

「正月太りをした」と、実に7割以上(71.7%)の女性が回答し、増加した体重の平均値は約2kgという結果に。

※次頁の調査結果①に数値の詳細を記載

#### ② 「正月太り」してしまった理由は“食事制限しなかったから”

年明けくらいは食欲に抗うことなく思う存分食べたいと思う「オンナ心」か、「食事制限をしなかったから」(84.4%)がダントツの第1位に。

#### ③ 「正月太り」をしてしまった人の「ダイエット」に対するホッネは？

第1位「自分にあったダイエット方法に出会えばダイエットは続けられると思う」(97.5%)

第2位「カロリーなど自分が食べたものの身体への影響がわかることは大切だと思う」(93.9%)

第3位「エンターテイメント感覚で楽しめるなら、ダイエットは続けられると思う」(89.8%)、

「ダイエットについて専門家の正しい知識を手軽に手に入れたい」(89.8%)が 同率に。

#### ④ 正月太りしてしまった人の9割以上がダイエット失敗経験者。失敗の理由は？

「自分にあったダイエット方法ではなかったから」(81.7%)に続き、「ダイエットの方法がつまらなかったから」(78.3%)との意見が。

#### ⑤ 「正月太り」をしてしまったが、今後も新年会の予定が！

「正月太り」の対策も立てずに新年会シーズンに突入してしまう人が、67.8%も。

調査結果の詳細は次ページ以降をご覧ください。

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

「Karada Manager」キャンペーンPR事務局(ピーポイントプロモーション内) 担当:宇野、川野  
TEL:03-3584-7370 FAX:03-3584-1310 E-mail:info@ppoint.co.jp

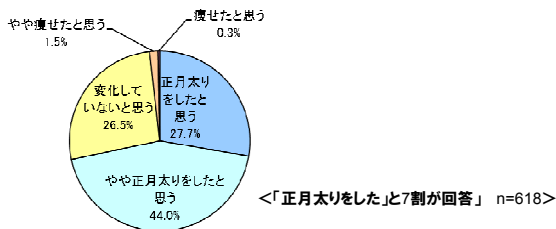
## ■調査結果

### ①【ダイエット志願者の7割以上が約2Kgの正月太り！ n=443】

今回「あなたが今年実現させたいこと」という題目で「ダイエット」と答えた方を対象に行った調査で、「正月太りをした」(71.7%※1)と、実に7割以上の女性が回答しました。さらに、正月太りをした人の増加体重は平均約2kg(1.7kg ※2)という結果に。「2011年」はまだまだ始まったばかり。挽回を図るには十分な時間があるのかもしれませんが！

※1: 「正月太りをしたと思う」「やや正月太りをしたと思う」を合算  
 ※2: 1kg以下～5kg以上を選択された方の平均値を算出し、割り出した数値

あなたは今年、ご自分で「正月太りをした」と思いますか。  
 (n=618)



「正月太りをした」とお答えになった方におたずねします。ご自分では何kgくらい増えたと思いますか。		単一回答	N	%
1	1kg以下	(+1.0)	106	23.9
2	～1.5kg位	(+1.5)	160	36.1
3	～2kg位	(+2.0)	133	30.0
4	～2.5kg位	(+2.5)	17	3.8
5	～3kg位	(+3.0)	24	5.4
6	～3.5kg位	(+3.5)	0	0.0
7	～4kg位	(+4.0)	1	0.2
8	～4.5kg位	(+4.5)	0	0.0
9	～5kg以上	(+5.0)	2	0.5
ウエイト平均				1.7
全体				443
				100.0

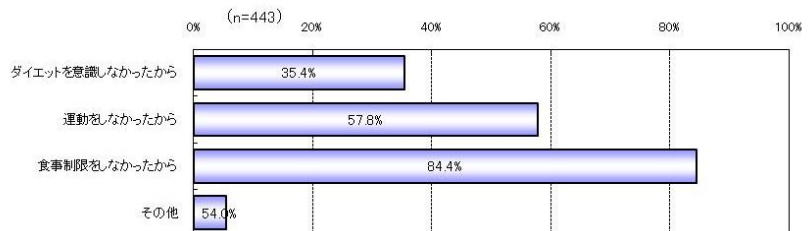
### ②【「正月太り」をしてしまった理由は“食事制限をしなかったから”と8割以上が回答 n=443】

太ってしまった理由として挙げられたのは、「食事制限をしなかったから」(84.4%)が突出し、次に「運動をしなかったから」(57.8%)、「ダイエットを意識しなかったから」(35.4%)と続く結果となりました。ダイエット志願者でもやはりお正月は無防備になるようです。また、オープンアンサーの意見には、「お正月」期間ならではの理由が多く見られました。

#### <オープンアンサー>

- ・お酒を飲み過ぎたため
- ・おもちをたくさん食べた
- ・意欲的に食べたから
- ・食べて寝てばかりだった etc...

「正月太りをした」とお答えになった方におたずねします。太った理由について、あてはまるものをお選びください。(1つでも)

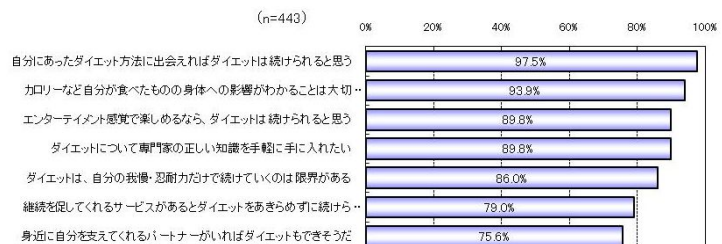


### ③【「正月太り」をしてしまった人の「ダイエット」に対するホンネ。“自分にあったダイエット方法に出会えれば続けられると思う…”と9割以上が回答 n=443】

お正月に太ってしまった人の、ダイエットやヘルスケアに関する意識として、「自分にあったダイエット方法に出会えればダイエットは続けられると思う」(97.5% ※3)という意見が第1位に。続いて、「カロリーなど自分が食べたものの身体への影響がわかることは大切だと思う」(93.9% ※3)が第2位、そして「エンターテイメント感覚で楽しめるならダイエットは続けられると思う」(89.8% ※3)、「ダイエットについて専門家の正しい知識を手軽に手に入れたい」(89.8% ※3)が同率の第3位というランキング結果が得られました。良いダイエット方法・知識に巡り会えていなかったり、データやエンターテイメント性を要求していることが伺えます。

※3: 「そう思う」「まあそう思う」を合算

ダイエットやヘルスケア全般について、以下の文章にあてはまると思うものをすべてお選びください。



## ■調査結果

### ④【正月太りしてしまった人の9割以上がダイエット失敗経験者！失敗の理由として“自分にあったダイエット方法ではなかったから”と8割以上が回答 n=443】

お正月太りをした人の中で、「これまでダイエットが续かずに失敗したことがある人」は91.4%と、ほとんどの方がダイエット失敗経験者という結果に。

その理由としては、「自分にあったダイエット方法ではなかったから」(81.7% ※4)、次いで「ダイエットの方法がつまらなかったから」(78.3% ※4)、「ダイエットについて正しい知識を知らなかったから」(71.9% ※4)と、前頁の「ダイエットに対するホンネ」調査とリンクした回答が得られました。

このことから「楽しく実践でき、尚かつ自分にあう方法」を見つけ出すことが、ダイエット成功(継続)への秘訣と言えそうです。

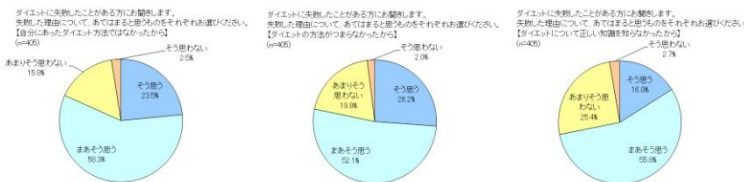
さらに、「ダイエットに失敗したことがない方」61名への調査では、その成功の理由として「自分にあったダイエット方法だった」(67.3%)と、失敗者の意見を強く裏付ける結果となりました。

※4:「そう思う」「まあそう思う」を合算

これまでにダイエットが续かずに失敗したことがありますか。		N	%
単一回答			
1	ある	405	91.4
2	ない	38	8.6
全体		443	100.0

	ダイエットに失敗したことがない方にお聞きします。成功した理由について、あてはまると思うものをそれぞれお選びください。単一回答	全体	1	2	3	4
			そう思う	まあそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
1	ダイエットについて正しい知識を知っているから	61	4	26	24	7
2	ダイエットをサポートしてくれる人がいるから	61	2	11	27	21
3	ダイエットの方法が楽しいから	100.0	3.3	18.0	44.3	34.4
4	身近に美容や健康に詳しい人がいるから	61	5	17	27	12
5	自分にあったダイエット方法だったから	100.0	1.6	16.4	54.1	27.9
6	身近にしっかりとダイエットしている仲間がいるから	61	14	27	13	7
		61	1	8	24	28
		100.0	1.6	13.1	39.3	45.9

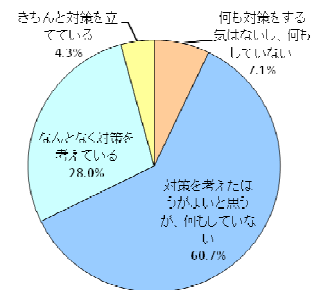
<ダイエット成功の理由 n=61>



### ⑤【「正月太り」をしてしまったが、今後も新年会の予定があり、尚且つ「何も(ダイエット)の対策も立てていない」が67.8% n=211】

お正月太りをしてしまったものの、新年会も楽しそう！まだまだ正月気分で「今だけは何も考えず、ただ飲んで食べたい！」という、自分にはちょっと甘いオンナ心の表れか、「正月太り」があまり懲りていない結果に...

新年会に向けてダイエットを再開した対策もなにかはしていますが、



#### <調査概要>

調査期間 : 2011年1月5日(水)~7日(金)  
 調査方法 : インターネット調査  
 調査対象者 : 全国の20-40代女性  
 有効回答数 : 618サンプル [20代:206/30代:206/40代:206]  
 調査内容 : 「お正月太りとダイエットに関するアンケート」

### 【新キャンペーン「2011、キレイのカギは「岩崎さん」】

「Karada Manager」のコンシェルジュである「岩崎さん」が、キレイになるための豆知識をアドバイスしてくれたり、食事の栄養素が一目で確認できるなど、キレイを応援するコンテンツが盛りだくさんのキャンペーンです。

※キャンペーン情報の詳細については参考資料をご参照ください。

- ・期間 : 2010年12月27日(月)10:00~2011年1月31日(月)24:00
- ・新キャンペーンURL : <http://au-ss.jp/iwasaki/nd/pc-in/in010.php>  
 もしくはケータイ・PCから「岩崎さん」で検索



正月太りの悩みを解決するコンテンツが充実！

## <参考資料>新キャンペーン『2011、キレイのカギは「岩崎さん」』詳細

### 2010年12月27日～キャンペーン開始！

## Karada Manager コンシェルジュ「岩崎さん」とキレイになろう！

### (1) 概要

『2011、キレイのカギは「岩崎さん」』は、トータルヘルスケアサービス「Karada Manager」のコンシェルジュである「岩崎さん」にフォーカスしたコンテンツ盛りだくさんのモバイルキャンペーンサイトです。2010年12月27日から2011年1月31日まで、キレイになるための豆知識や「岩崎さん」に関するコンテンツが盛りだくさん。今回の調査結果から浮かび上がった、ダイエットに必要とされる情報も「Karada Manager」がご紹介します。ダイエットに関する正しい知識や、摂取したカロリーなどの情報がエンターテイメント感覚で手軽に得られ、あなたのキレイをサポートします。また、カラダ豆知識でダイエットについての正しい情報を「岩崎さん」からも教えてもらいましょう。この新キャンペーン『2011、キレイのカギは「岩崎さん」』では、「岩崎さん」と共に今回のCMキャラクターの高垣麗子さんも登場し、サイトを盛り上げていきます。

新キャンペーンURL: <http://au-ss.jp/iwasaki/nd/pc-in/in010.php>

### (2) 期間

2010年12月27日(月)10:00～2011年1月31日(月)24:00

### (3) 様々なコンテンツ内容

#### (1) 「知ってる？カラダ豆知識」

「Karada Manager」に登録すると、毎日送られてくる「岩崎さん」からのコンシェルジュメール。当コンテンツは、そのコンシェルジュメールを疑似体験できるコンテンツです。「岩崎さん」が教えてくれる”カラダ豆知識”が、キレイのカギになります。さらに、気になるキーワードでカラダ豆知識を検索することも可能です。

#### (2) 「今日のカラダ成分診断」

食べた物を一品登録(\*1)すると、食事の栄養素が一目で分かる、成分グラフ(\*2)が楽しめます。「理想の栄養素バランス」と「食べた食事の栄養素バランス」を比べることも可能です。また食べた物によって、あなたのタイプも診断されます。

- \*1. 食べた物がリスト上に無い場合がございます。
- \*2. グラフは独自の計算に基づき表示されます。

#### (3) 300万円相当の豪華人間ドックツアーが当たる「岩崎を探せ！」

「「岩崎」にまつわるもの」(岩崎姓の方ご本人、岩崎姓の身分証明書、看板、お店等々..)の写真提出を条件に、「豪華人間ドックツアー」が1組2名様に当たる懸賞キャンペーンを実施します。

#### (4) デジタルコンテンツプレゼント

当キャンペーンでは、スペシャルな限定デジタルコンテンツをプレゼントいたします。

- ① キャンペーンCMタイアップ曲の「着うたフル®」等をプレゼント
  - ・LILが歌う「Watching you feat. WISE (Karada Manager ver. [体験版])」の「着うたフルプラス®」「着うたフル®」[体験版]を、期間限定でauケータイをご利用のお客さまにプレゼントします。

<プレゼント期間>

2011年1月4日(火)10:00～2011年1月18日(火)

- ② キャンペーンCM映像のストリーミング配信を、auケータイをご利用のお客さまに向け実施します。

<配信期間>

2011年1月4日(火)10:00～2011年1月31日(月)



**③限定待ち受けFlash®、待ち受け画像プレゼント**

・本キャンペーンのTVCMに出演される高垣麗子さんが、美容に関するノウハウを教えてくれる「高垣麗子Beauty待ち受けFlash®」をプレゼントします。

\*au、NTTドコモ、ソフトバンクモバイルに対応しています。

**<プレゼント期間>**

2011年1月4日(火)10:00～2011年1月31日(月)

・「岩崎さん」がカラダに関する豆知識を教えてくれる、「岩崎さん豆知識待ち受けFlash®」をプレゼントします。

\*au、NTTドコモ、ソフトバンクモバイルに対応しています。

**<プレゼント期間>**

2010年12月27日(月)10:00～2011年1月31日(月)

・高垣麗子さんの待ち受け画像を二種類プレゼントします。

\*au、NTTドコモ、ソフトバンクモバイルに対応しています。

\*IS03でもお楽しみ頂けます。

**<プレゼント期間>**

2010年1月4日(火)10:00～2011年1月31日(月)

※各コンテンツのダウンロードには、別途パケット通信料がかかります。

※「着うたフル®」「着うたフルプラス®」は、株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメントの登録商標です。

※「Flash®」は、Adobe Systems Incorporatedの米国ならびに他の国における登録商標です。

**(5) 高垣麗子さんプロデュースグッズプレゼント**

高垣麗子さんプロデュースブランドの「oeuf doux」グッズを、「Karada Manager」会員のお客さまを対象に、抽選(\*)で300名様にプレゼントします。

\*詳細は、キャンペーンサイトにて、ご確認ください。

**(4) キャンペーン実施期間**

2010年12月27日(月) 10:00～ 2011年1月31日(月) 24:00まで

**(5) サイトアクセス方法**

auケータイ: EZボタン→トップメニューまたはau one トップから「岩崎さん」で検索

NTTドコモ、ソフトバンクモバイル、PCから : 検索サイトから「岩崎さん」で検索

URL : <http://au-ss.jp/iwasaki/nd/pc-in/in010.php>

**(6) 対象機種**

Karada Manager 対応機種

詳しくは <http://au-karada.auone.jp/doc/support/page/kind/> をご確認ください。