

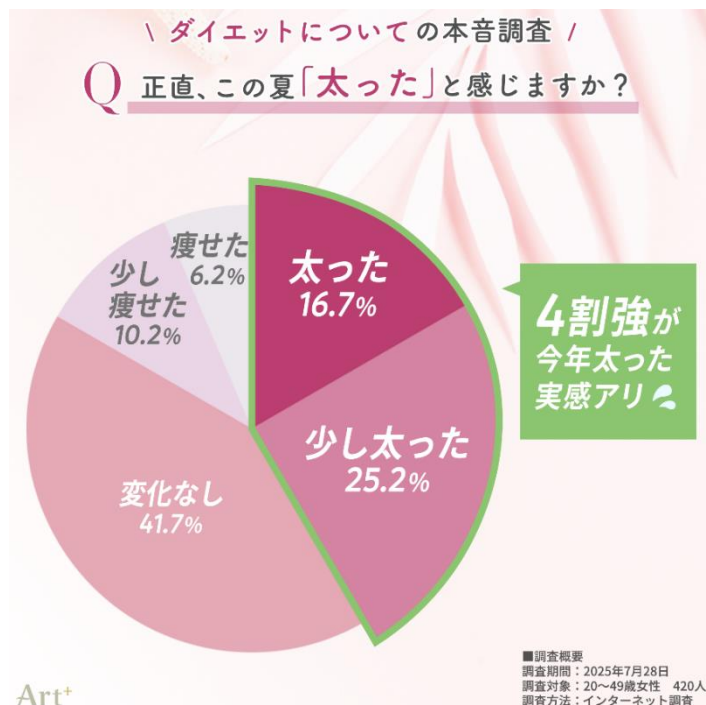
<20～40代女性:ダイエット本音調査> 「この夏太った」と感じた人は4割超！ 薄着の季節、「もっと痩せておけば…」と後悔の声多数 話題の“医療ダイエット”経験者は少数派も、約2割が興味あり

トレンダーズ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：黒川涼子、東証グロース上場：証券コード6069）が運営する、“理想に出会える”美容医療の専門メディア「Art+（アートプラス）」（<https://artplus-brow.jp/>）は、20～40代の女性420人を対象に、「ダイエット」についての調査を実施いたしました。

■この夏「太った」と感じた人は4割超、「痩せた」と実感した人はわずか1割強

まず「正直、この夏『太った』と感じますか？」と尋ねたところ、「太った」と感じている人は全体の16.7%、「少し太った」と感じている人は25.2%となり、あわせて約4割の方（41.9%）が体重の増加を実感していることがわかりました。

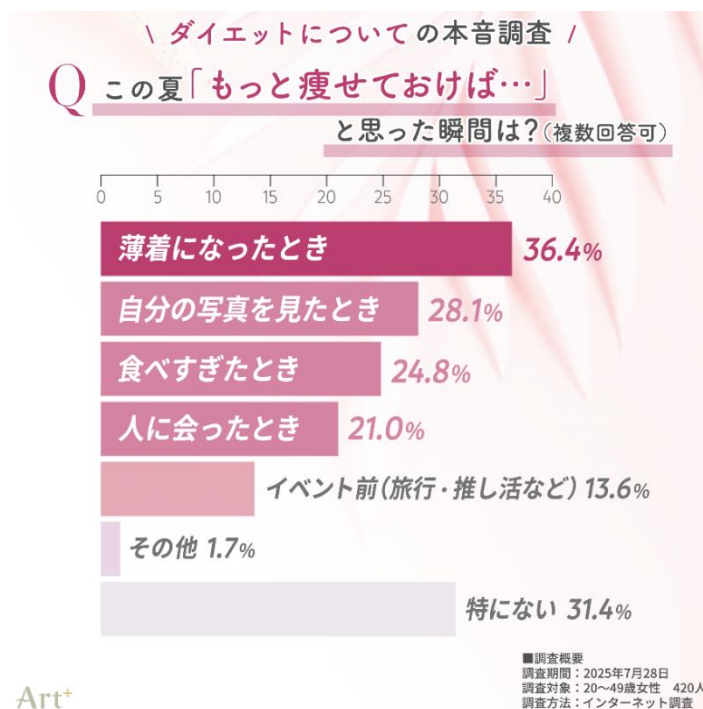
一方で、「変化なし」と答えた人が最も多く41.7%、さらに「少し痩せた」（10.2%）、「痩せた」（6.2%）と、痩せたと感じている人は少数派となっています。



■もっと痩せておけば…と後悔した瞬間、最多は「薄着になったとき」

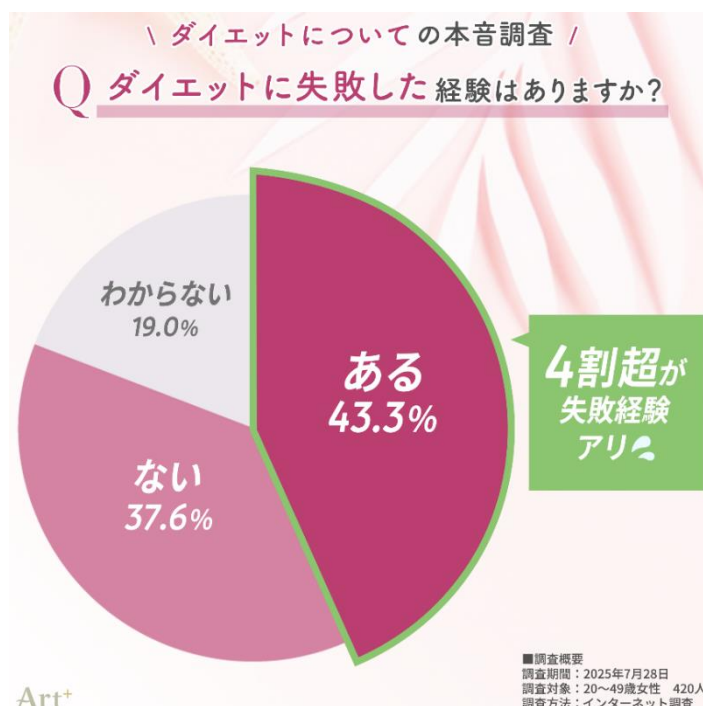
さらに、「この夏、『もっと痩せておけばよかった』と思った瞬間」について尋ねたところ、最も多かったのは「薄着になったとき」(36.4%)でした。次いで「自分の写真を見たとき」(28.1%)、「食べすぎたとき」(24.8%)など、日常の中で“体型への後悔”を感じた場面が多いことがわかりました。

次いで「人に会ったとき」(21.0%)、「イベント前(旅行・推し活など)」(13.6%)と続き、人と接する場面や特別な予定の前にも、後悔を感じる人が少なくないようです。



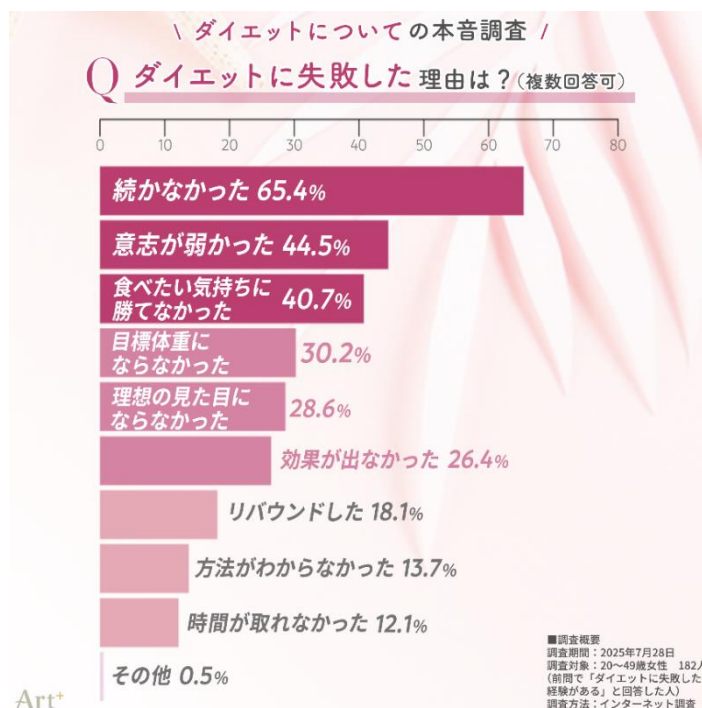
■「ダイエットに失敗したことがある」人は4割超

「ダイエットに失敗した経験はありますか？」と尋ねたところ、「ある」と回答した方は43.3%にのぼり、4割以上の人にダイエットがうまくいかなかった経験があることが判明しました。



■失敗理由トップは「続かなかった」自分との戦いがポイントに？

ダイエットに失敗した理由については、「続かなかった」（65.4%）、「意志が弱かった」（44.5%）、「食べたい気持ちに勝てなかった」（40.7%）がトップ3にランクインし、“自分の気持ちとの戦い”がダイエットの命運を分ける要素であることがわかります。

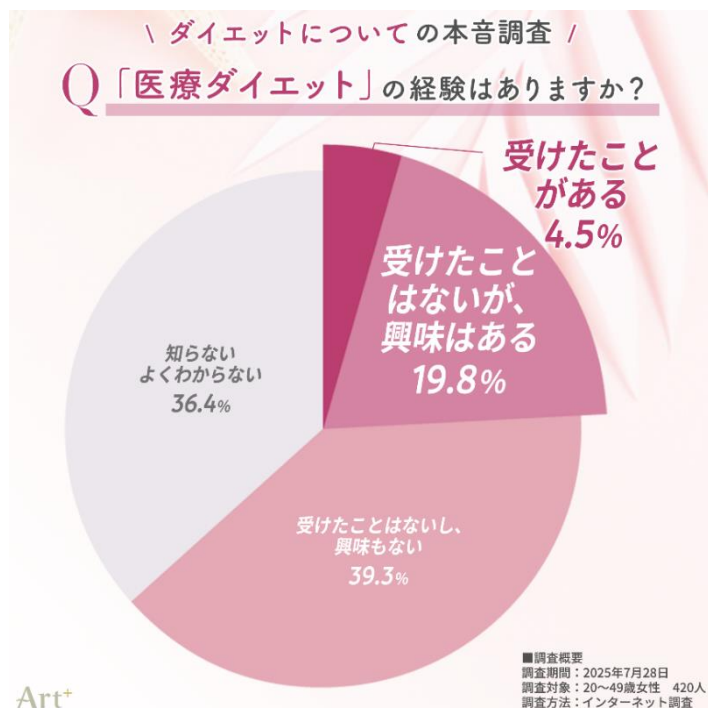


また、「目標体重にならなかった」（30.2%）、「理想の見た目にならなかった」（28.6%）、「効果が出なかった」（26.4%）、「リバウンドした」（18.1%）と、“ダイエットをしたものの、体重・体型の変化に満足することができなかった”といった声も多くみられました。

一部では「方法がわからなかった（13.7%）」や「時間が取れなかった（12.1%）」などの回答もありました。

■医療ダイエット経験者は少数派も、約2割が興味あり

さらに「医療ダイエット」の経験について聞いたところ、「受けたことがある」と答えた人は4.5%となりました。少数派ではあるものの、今回の調査対象である420人中19人が実際に医療ダイエットを経験していることがわかりました。



また、「受けたことはないが、興味がある」と答えた人も 19.8%と、一定の認知と関心が広がりつつあることがうかがえます。一方で「受けたことはないし、興味もない」（39.3%）や「知らない・よくわからない」（36.4%）という回答も多く、まだ浸透の余地がある分野とも言えそうです。

今回は 20～40 代の女性を対象に「ダイエット」についての調査を実施しました。今後も Art+は、忙しい日々の中でも自分の理想を叶えられるような情報について発信をまいります。

◆調査概要

実査委託先：サーベロイド

調査期間：2025 年 7 月 28 日

調査対象：20～49 歳女性（有効回答数：420）

調査方法：インターネット調査

※小数点第二位以下を四捨五入しているため、合計値が 100%にならない場合もあります。

◆「Art+」とは？

「理想に出会える”美容医療の専門メディア」をコンセプトに、美容医療・医療分野に関する信頼性の高い情報を発信する Web メディア。日本全国のクリニック情報を網羅し、専門家監修のもとユーザーに適切な選択肢を提供。ユーザー1 人 1 人が理想のクリニックと出会い、彩りにあふれた理想の自分に出会えることを応援するメディアです。

《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・転載にあたって使用許諾は不要ですが、必ず当社クレジットをご明記ください。

なお、引用・転載の際は公開後で構いませんのでその旨をご連絡いただけますと幸いです。

例：「Art+（アートプラス）調べ」「Art+（アートプラス）が実施した調査によると…」

・「Art+」へのリンクをお願いいたします。 ※媒体特性等により難しい場合は不要です。

Art+ URL：<https://artplus-brow.jp/>

■このリリースに関するお問い合わせや資料・取材をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <https://www.trenders.co.jp/>

担当：行谷（なめがや）

メールアドレス：artplus_info@trenders.co.jp