

報道関係者各位

平成 23 年 11 日 16 日

住信 SBI ネット銀行株式会社

～ダイエットに関する意識調査～
ダイエットをしている人 40.3%
「体重が気になりだした年齢」男女平均 38 歳

住信 SBI ネット銀行株式会社（URL：<http://www.netbk.co.jp/>、本社：東京都港区、代表取締役社長：川島克哉、以下「住信 SBI ネット銀行」という）は、住信 SBI ネット銀行の口座を保有する全国の 20～60 代のお客さま約 150,000 人に「ダイエットに関する調査」を実施し、1,965 人より回答をいただきました。

***** アンケート結果概要 *****

■ **現在「ダイエットをしている」人 40.3%、その理由は「健康体になりたいから」60.4%**

現在、「ダイエット（食事制限、スポーツ、日々の運動など体重を落とすための活動全般）をしていますか？」という質問に対し、「はい」40.3%、「必要性を感じているがしていない」35.7%、「いいえ」24.0%という結果になりました。

「はい」と回答した人にその理由を質問したところ、「健康体になりたいから」60.4%が最も多く、次いで「容姿をより良くしたいから」17.4%、「服のサイズが合わなくなってきたから」10.7%という結果になりました。

■ **「体重が気になりだした年齢」は平均 38 歳、気になる部分は「お腹」**

「体重が気になりだしたのは何歳頃からですか？」という質問に対し、全体平均は 38 歳で、男女別では男性平均が 40 歳、女性平均が 33 歳という結果になりました。

また、「体で一番気になるのはどの部分ですか？」という質問では、「お腹」が最も多く、全体の 85.5%を占めました。

■ **一番人気の運動は「ウォーキング」33.5%**

食事に関すること以外で、ダイエットのために「具体的に何をしていますか？」という質問では、「運動する」29.6%が最も多く、次いで「間食を控える」23.5%、「階段を使うなど、できるだけ歩くようにする」19.5%という結果になりました。

また、運動の中で「ウォーキング」が 33.5%で最も人気があり、「運動する頻度」で最も多いのは「週 3 日」21.3%、「運動するタイミング」で最も多いのは「平日夜」24.9%という結果になりました。

■ **ダイエットにかかる金額は、月平均 4,000 円**

ダイエットのために「具体的に何にお金をかけていますか？」という質問では、「お金はかけない」29.8%が最も多く、なるべくコストをかけずにダイエットをする人が多いようです。一方で、「ジムなどのスポーツ施設の利用料」、「ダイエット食品、飲料、サプリメント代」などへかける費用は、平均で月 4,000 円という結果になりました。

《アンケート調査概要》

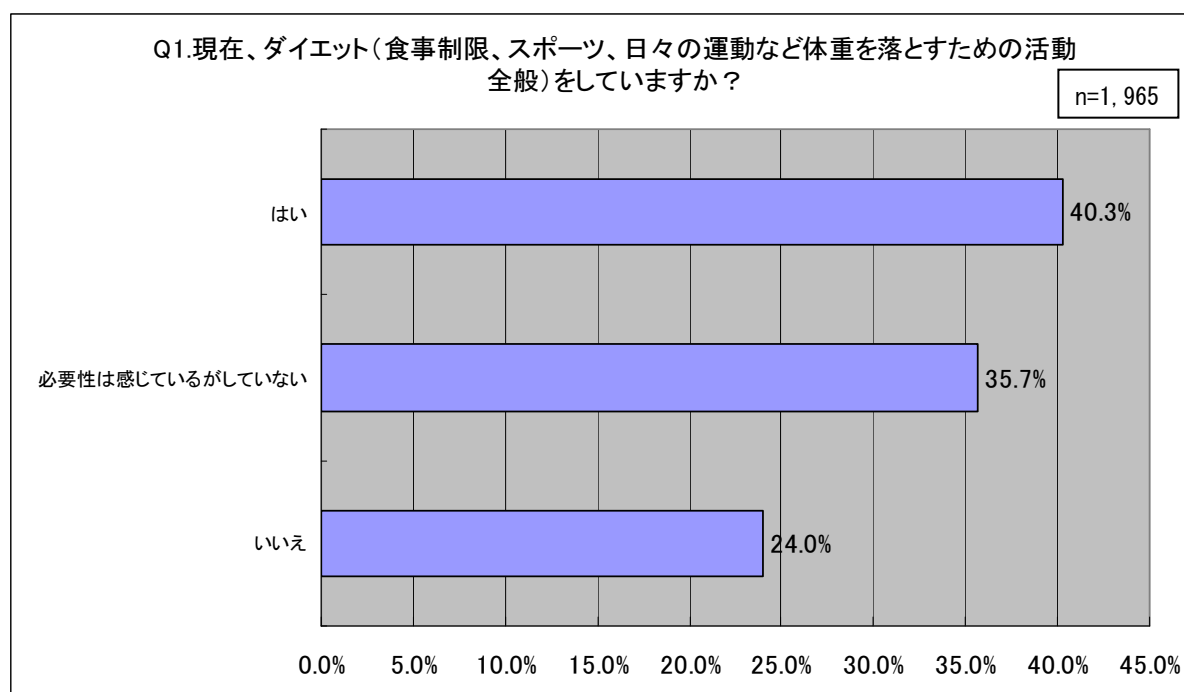
調査期間 2011年10月14日（金）～10月20日（木）
 調査対象 住信SBIネット銀行を利用する20～60代の個人
 調査方法 インターネットアンケート
 調査地域 全国
 調査実施数 約150,000人（各世代約30,000人ずつ）
 回答者数 1,965人

（単位：人）

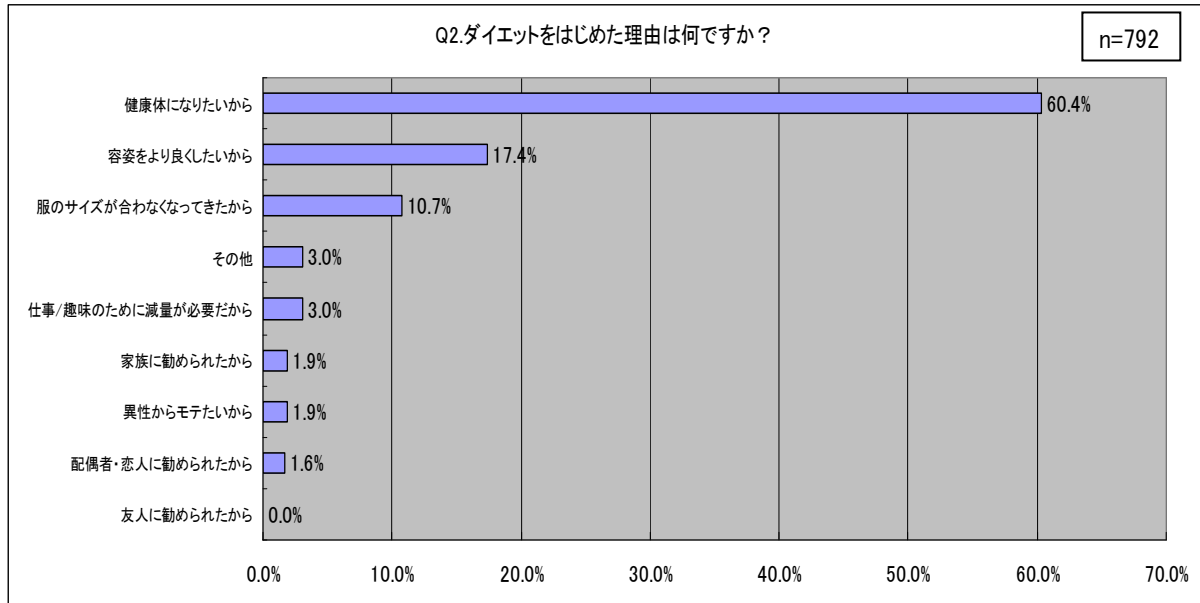
	20代	30代	40代	50代	60代	総計
合計	268	333	473	576	315	1,965

《調査結果抜粋》

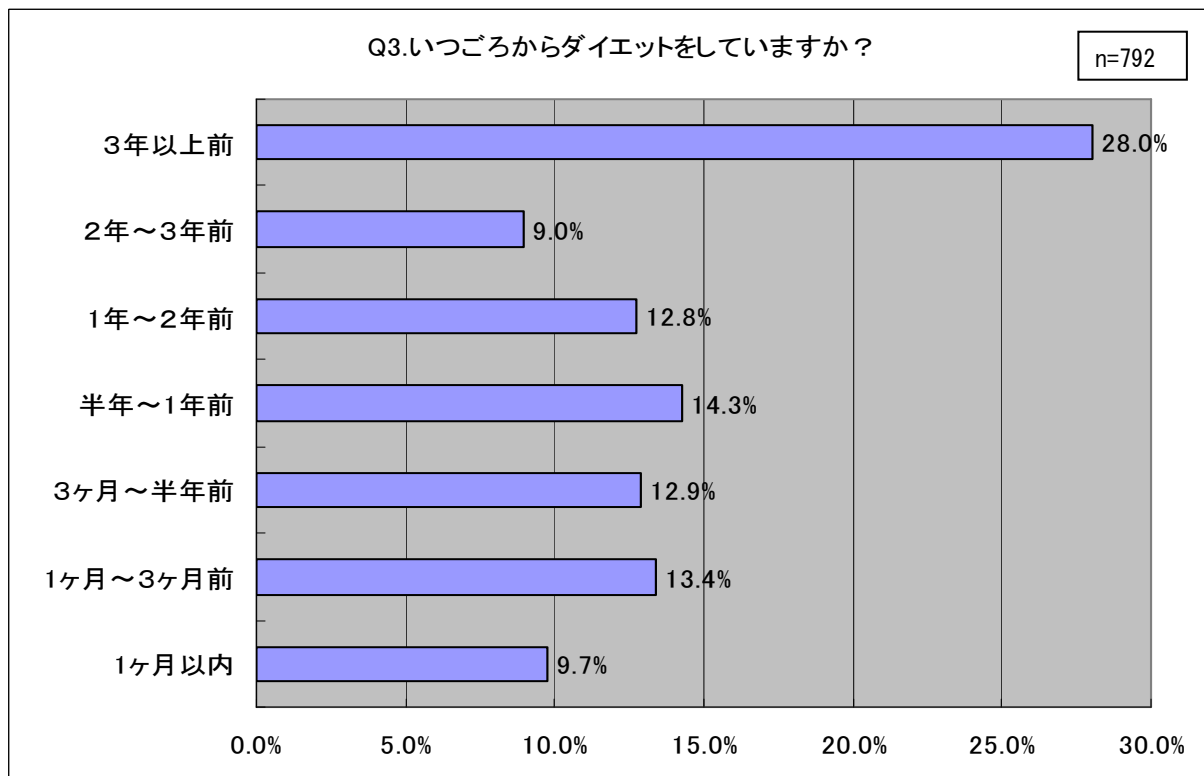
Q1)現在、ダイエット（食事制限、スポーツ、日々の運動など体重を落とすための活動全般）をしていますか？



Q2) ダイエットをはじめた理由は何ですか？



Q3) いつごろからダイエットをしていますか？



Q4) 体重が気になりだしたのは何歳頃からですか？

(単位: 歳)

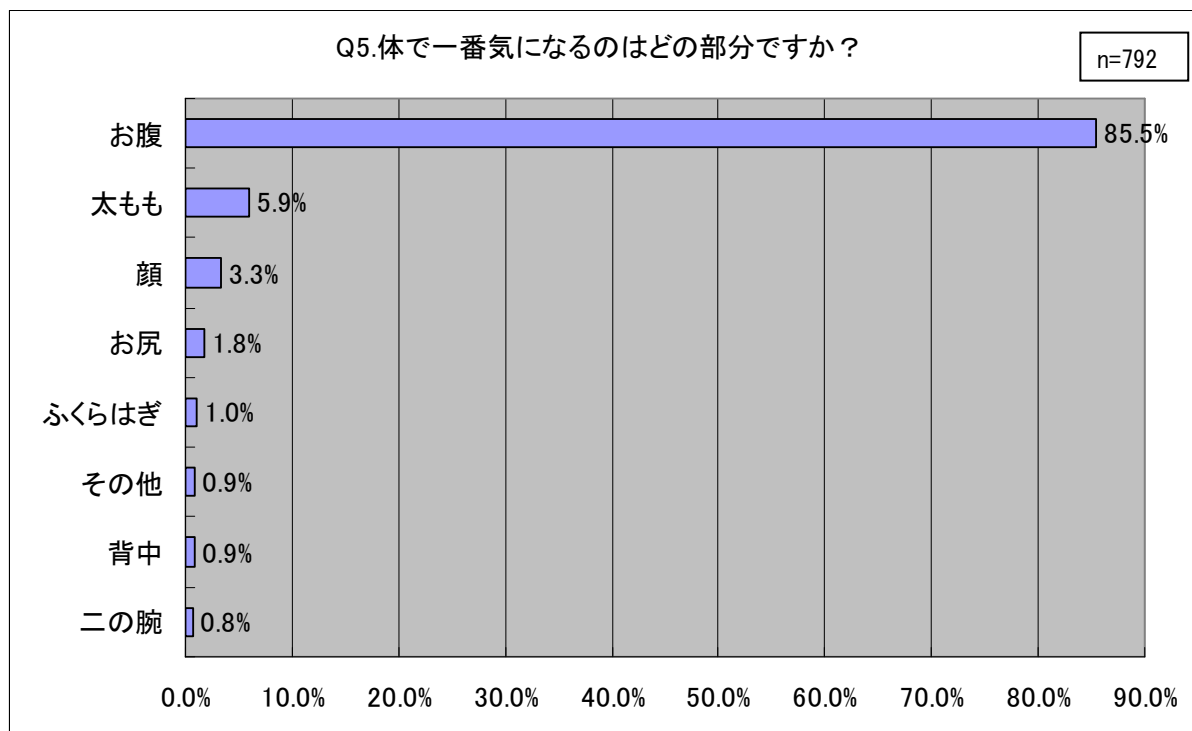
	男性	女性
平均年齢	40	33

n=792

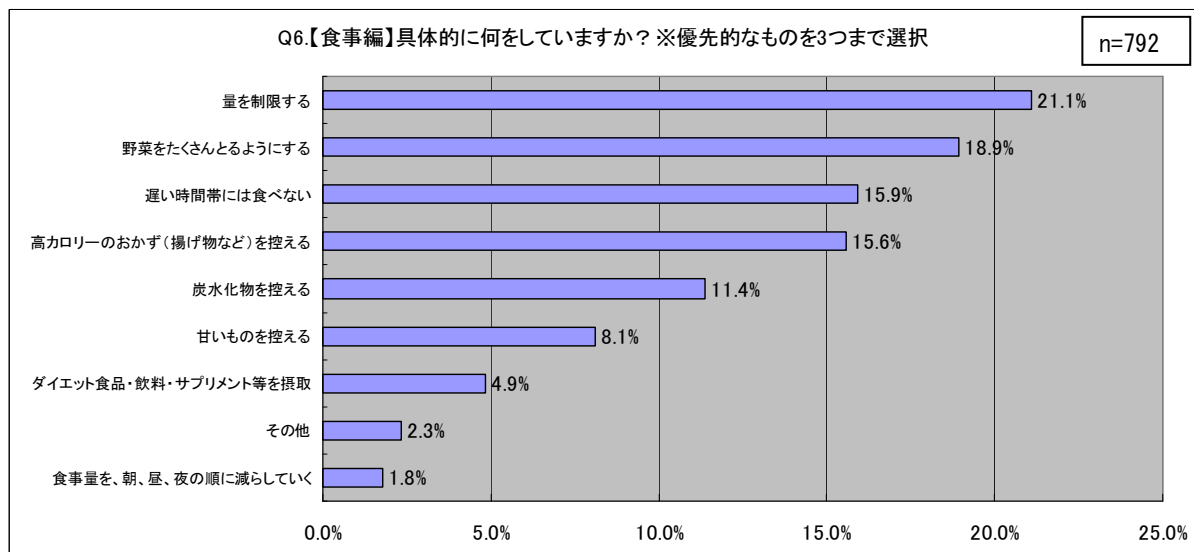
(単位: 歳)

	20代	30代	40代	50代	60代	全年代
平均年齢	21	27	35	44	50	38

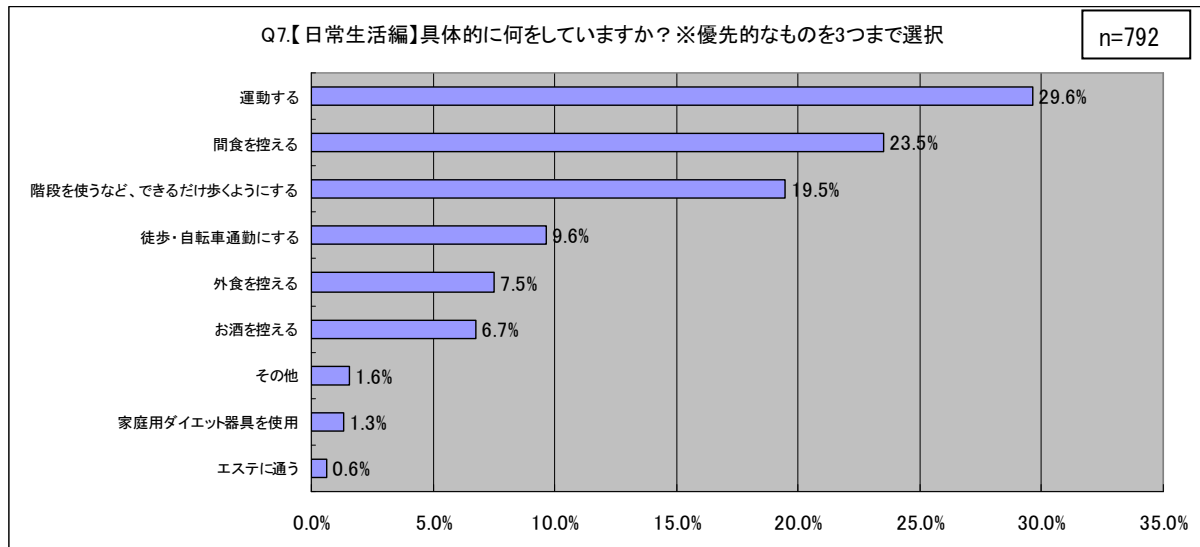
Q5) 体で一番気になるのはどの部分ですか？



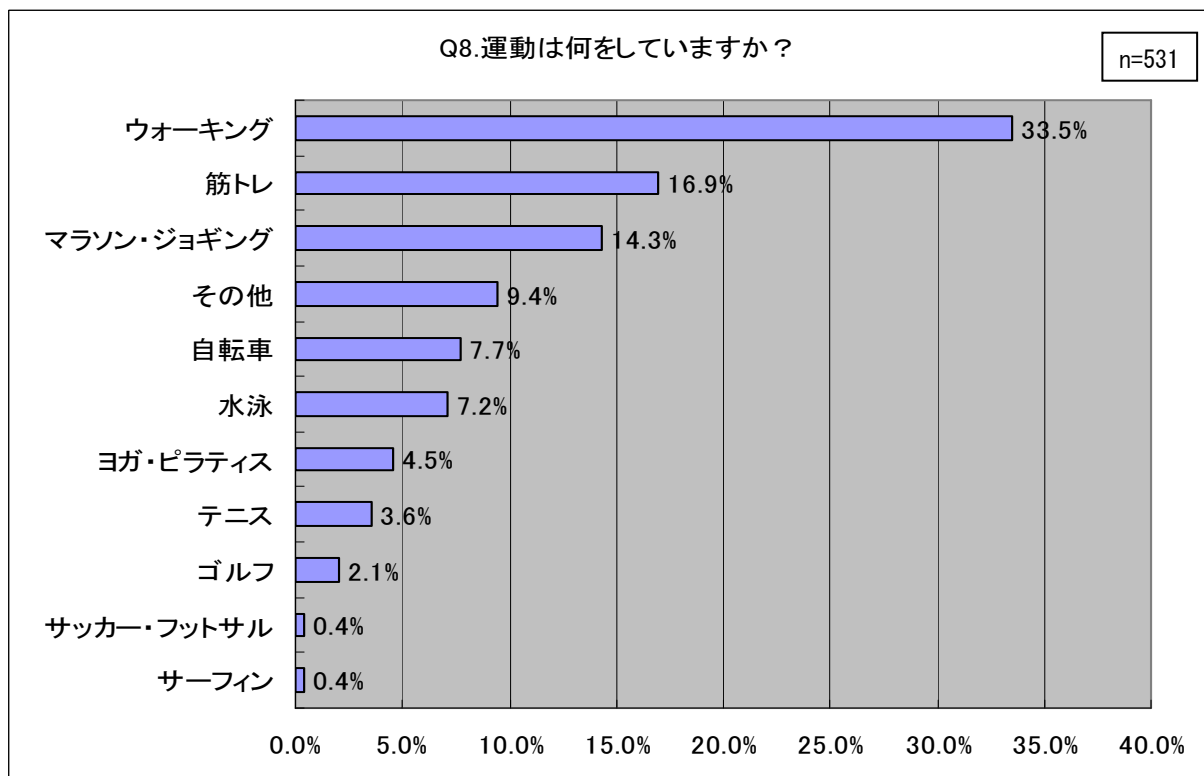
Q6) 【食事編】具体的に何をしていますか？※優先的なものを3つまで選択



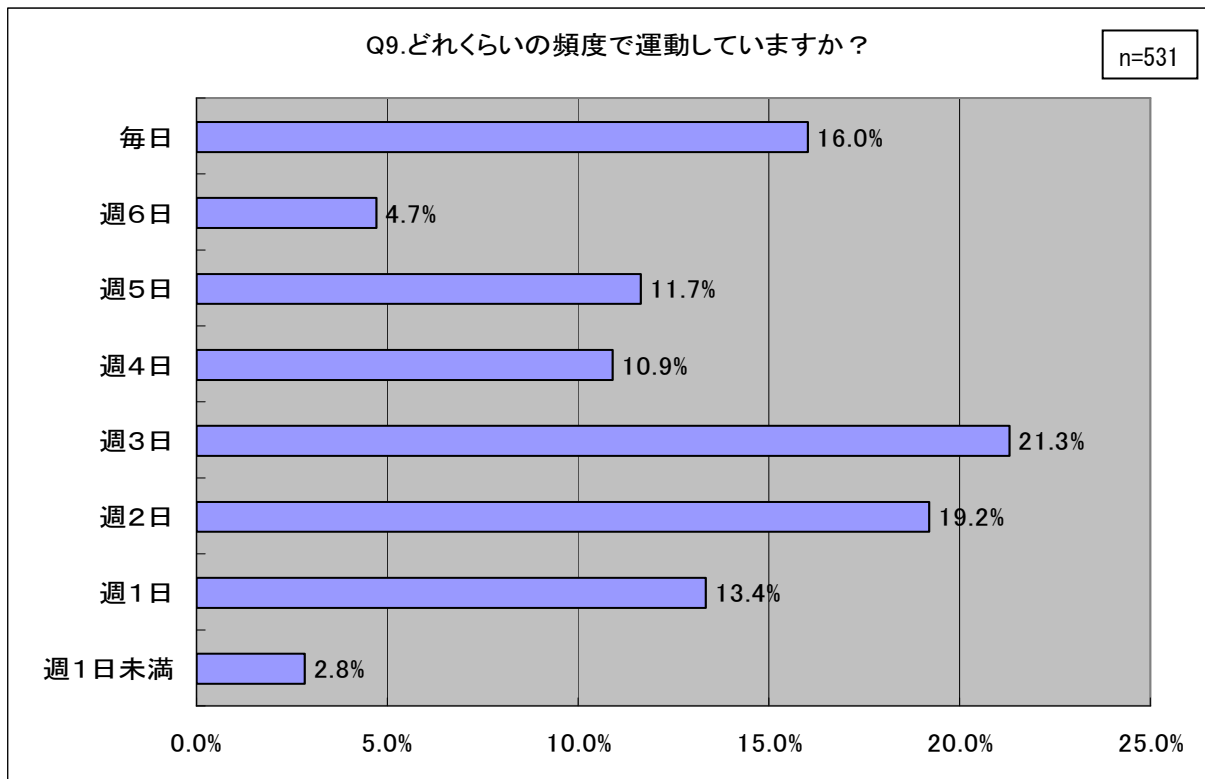
Q7) 【日常生活編】具体的に何をしていますか？※優先的なものを3つまで選択



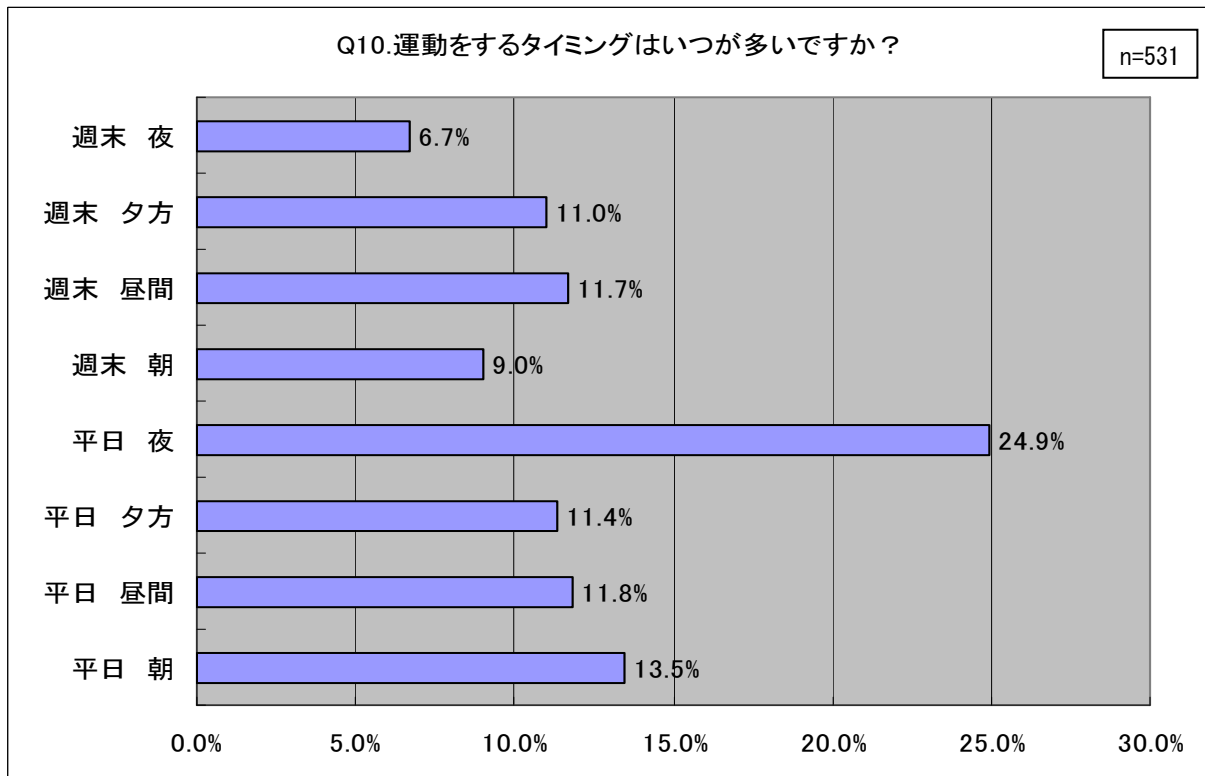
Q8) 運動は何をしていますか？



Q9) どれくらいの頻度で運動していますか？



Q10) 運動をするタイミングはいつが多いですか？

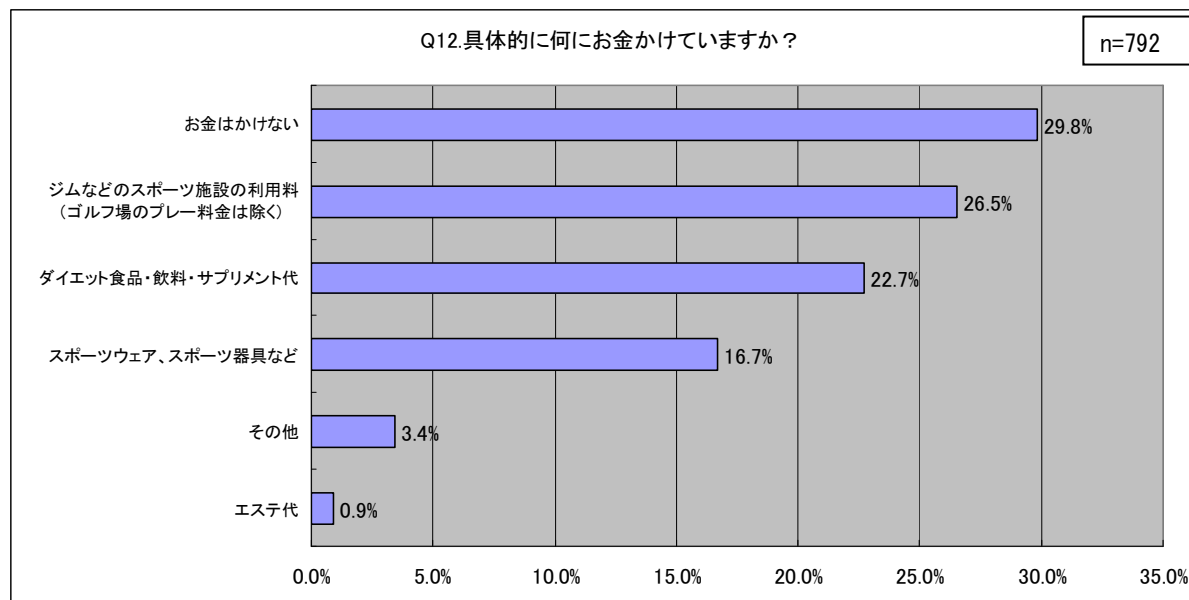


Q11) ダイエットに月いくらお金をかけていますか？

(単位:円)

	20代	30代	40代	50代	60代	全年代
平均金額	4,535	4,143	3,171	3,902	4,908	4,000

Q12) 具体的に何にお金をかけていますか？



【住信SBIネット銀行について】

住信SBIネット銀行は、住友信託銀行とSBIホールディングスを出資会社とするインターネット専門の銀行です。

平成19年9月24日の開業から平成23年8月16日時点で、口座数が119万口座、預金総残高が1兆9,000億円を突破し、多くのお客さまにご利用いただいております。

当社は、お客さまに常に使っていただける「あなたのレギュラーバンク」を目指して、更なる利便性の向上と社会の発展に寄与する新しい価値の創造につとめてまいります。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社アンティル 担当:田上/堀井

TEL:03-5572-6064 FAX:03-5572-6065

(住信SBIネット銀行株式会社 PR窓口)
