

《メタボリックシンドロームに関する意識調査》
30～40代の男女 1,174名に聞いた結果発表
『ウエストサイズの理想と現実、女性の方が理想が高い！』
～理想のウエストサイズまで女性は-6.7cm、男性は-4.8cm～

株式会社 **サークルKサンクス**

株式会社サークルKサンクス(本部:東京都中央区、代表取締役社長:中村 元彦)は、30代から40代の男女 1,174名を対象に、「メタボリックシンドロームに関する意識調査」を実施しました。

2008年4月よりメタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防のための特定健康診査・特定保健指導が始まります。今回の調査は、特定健康診査・特定保健指導の対象となる40代、そして予備軍として30代を対象として、男女間・世代間の意識の違いを探ろうとしたものです。

～「メタボリックシンドロームに関する調査」主な結果～

【1】ウエストサイズの理想と現実の差！女性は「-6.7cm」、男性は「-4.8cm」

実際のウエストサイズと理想のウエストサイズを尋ね、現実と理想のウエストサイズの差を平均で出したところ、女性は「-6.7cm」、男性は「-4.8cm」という結果になりました。男性と女性の差は、「-1.9cm」とほぼ2cmであり、男性に比べ女性の方がより高い理想を持っていることが分かりました。男女ともに「45-49歳」が理想と現実の差が最も大きく、女性は「-7.5cm」、男性は「-5.4cm」であり、年齢が上がるにつれ理想と現実の差が大きくなるということが分かりました。

【2】その差10cm！30代女性が求める理想の男性のウエストは「70～74cm」！

理想の異性のウエストサイズについて尋ねたところ、30代女性の回答で最も多かったのは「70-74cm」でした。40代女性でも「70-74cm」と答えた人は多く、2位となっています。しかし、男性に対して「あなたの実際のウエストサイズは？」と尋ねたところ、全世代のトップは「80-84cm」であったので、多くの男性は女性の求めるウエストまで「10cm」の差があると言えます。

【3】40代男性の6割が「自分がメタボ、またはメタボ予備軍」と考えている！

メタボリックシンドロームについて尋ねたところ、40代男性の6割が「自分がメタボリック症候群である／と思う」「メタボリック症候群の危険性がある」と回答しました。特に40代後半の男性においては、全体の73%がこのように答えており、年齢が上がるにつれ、「自分がメタボまたはメタボ予備軍」と考えている人が多いということが分かりました。

【4】メタボ対策は大丈夫？ 男女ともに4割以上が「何もしていない」！

メタボリック症候群対策として「何をしていますか？」と複数回答で尋ねたところ、男女ともに4割以上が「何もしていない」と回答。「自分がメタボリック症候群である／と思う」「メタボリック症候群の危険性がある」と回答した人が多いにもかかわらず、メタボ対策を具体的に何もしていない人が多いことが分かりました。

メタボリックシンドロームに関する意識調査

【調査結果詳細】

◆ 調査概要

調査方法:	インターネットリサーチ
調査地域:	全国
調査対象:	30代~40代の男女
サンプル数:	1,174名
調査時期:	2008年2月22日(金)~2月24日(日)

I. ウエストサイズの理想と現実の差！女性は「-6.7cm」、男性は「-4.8cm」

実際のウエストサイズと理想のウエストサイズを尋ね、ウエストサイズの理想と現実の差を平均で出したところ、女性は「-6.7cm」、男性は「-4.8cm」という結果になりました。

全体でみると、ウエストサイズの理想と現実の差は「-5.8cm」となりました。【30-34歳】と【45-49歳】の平均値の差は「-1.3cm」であり、年齢が上がるにつれ、理想と現実の差が大きくなっていることが分かりました。

また、性別でみると男性全体の理想と現実の差は「-4.8cm」となりました。やはり年齢が上がるにつれ理想と現実の差が大きくなっている傾向は同じです。女性全体の理想と現実の差は「-6.7cm」となりました。【35-39歳】の数字が若干低くなっていますが、全体的に年齢が上がることで理想と現実の差が大きくなっている傾向にあります。

男性と女性を比べると、全体としては「-1.9cm」の差があり、【30-34歳】でみると「-2.9cm」もの差があることが分かります。これらの結果から、男性に比べて女性の方がウエストサイズに関してより理想が高いことが分かりました。

【図1】実際のウエストサイズと理想のウエストサイズの差

全体(男女)	-5.8cm	全体(男性)	-4.8cm	全体(女性)	-6.7cm
30-34歳	-5.2cm	30-34歳	-3.6cm	30-34歳	-6.5cm
35-39歳	-5.4cm	35-39歳	-4.6cm	35-39歳	-6.1cm
40-44歳	-6.1cm	40-44歳	-5.3cm	40-44歳	-6.8cm
45-49歳	-6.5cm	45-49歳	-5.4cm	45-49歳	-7.5cm

【図2】実際のウエストサイズについて(上位回答)

性別	年代別	1位	2位	3位
男性	30-34歳	80-84cm(23%)	75-79cm(22%)	70-74cm(22%)
	35-39歳	80-84cm(22%)	75-79cm(20%)	90cm以上(13%)
	40-44歳	80-84cm(29%)	85-89cm(21%)	75-79cm(18%)
	45-49歳	80-84cm(30%)	85-89cm(24%)	75-79cm(17%)
女性	30-34歳	60-64cm(34%)	65-69cm(27%)	70-74cm(13%)
	35-39歳	65-69cm(35%)	60-64cm(32%)	70-74cm(12%)
	40-44歳	65-69cm(31%)	60-64cm(23%)	70-74cm(17%)
	45-49歳	65-69cm(30%)	60-64cm(24%)	70-74cm(17%)

【図3】理想のウエストサイズについて(上位回答)

性別	年代別	1位	2位	3位
男性	30-34歳	75-79cm(36%)	70-74cm(29%)	65-69cm(20%)
	35-39歳	75-79cm(32%)	70-74cm(32%)	80-84cm(14%)
	40-44歳	75-79cm(45%)	70-74cm(22%)	80-84cm(14%)
	45-49歳	75-79cm(50%)	70-74cm(25%)	80-84cm(18%)
女性	30-34歳	55-59cm(52%)	60-64cm(37%)	65-69cm(5%)
	35-39歳	60-64cm(52%)	55-59cm(37%)	65-69cm(6%)
	40-44歳	60-64cm(52%)	55-59cm(32%)	65-69cm(13%)
	45-49歳	60-64cm(53%)	55-59cm(27%)	65-69cm(16%)

II. その差10cm！30代女性が求める理想の男性のウエストは「70～74cm」！

理想の異性のウエストサイズについて尋ねたところ、30代女性の回答で最も多かったのは「70-74cm」でした。40代女性においても「70-74cm」と答えた人は多く、トップの「75-79cm」に次いで2位となっています。しかし、男性に対して「あなたの実際のウエストサイズは？」と尋ねたところ、各世代のトップは「80-84cm」でした。この結果からも、多くの男性は女性が求めるウエストサイズまで、10cmのサイズダウンが必要のようです。

【図4】理想の異性のウエストサイズについて(上位回答)

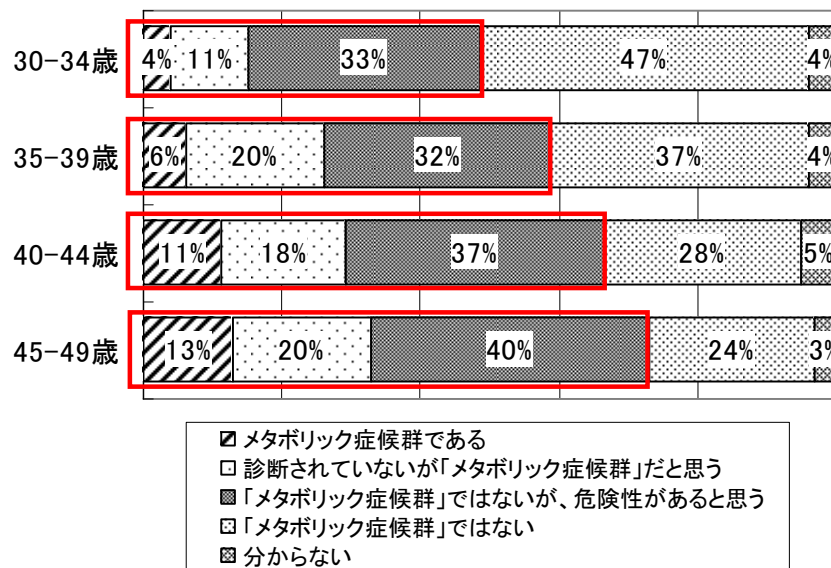
性別	年代別	1位	2位	3位
男性	30-34歳	55-59cm(34%)	60-64cm(34%)	54cm以下(6%)
	35-39歳	55-59cm(33%)	60-64cm(26%)	54cm以下(6%)
	40-44歳	55-59cm(34%)	60-64cm(30%)	65-69cm(7%)
	45-49歳	55-59cm(35%)	60-64cm(28%)	54cm以下(9%)
女性	30-34歳	70-74cm(38%)	75-79cm(18%)	65-69cm(7%)
	35-39歳	70-74cm(28%)	75-79cm(25%)	65-69cm(7%)
	40-44歳	75-79cm(28%)	70-74cm(22%)	80-84cm(10%)
	45-49歳	75-79cm(28%)	70-74cm(24%)	80-84cm(12%)

注)回答「見当がつかない」は含まず

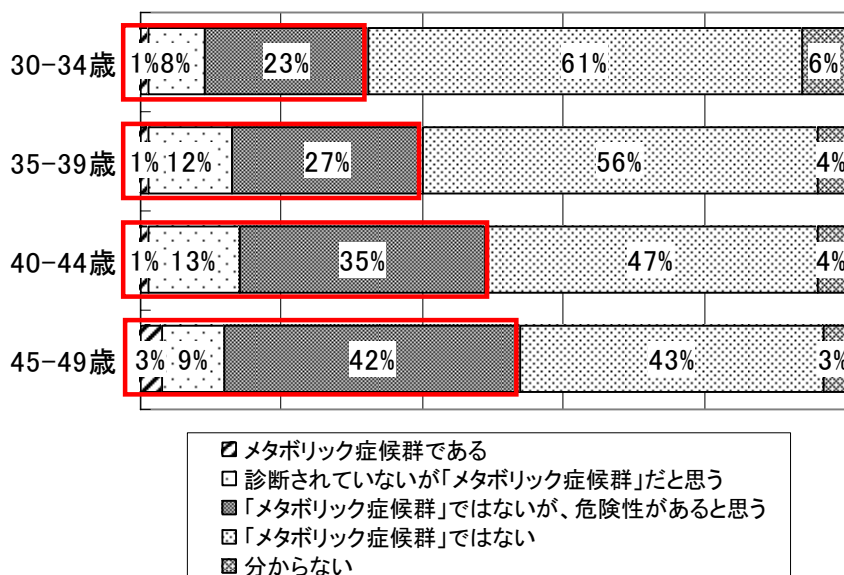
Ⅲ. 40代男性の6割が「自分がメタボ、またはメタボ予備軍」と考えている！

「あなたはメタボリック症候群ですか？」と尋ねたところ、男性は全世代において約半分が「自分がメタボリック症候群である／と思う」・「メタボリック症候群の危険性がある」と答えました。特に40代後半の男性においては、7割を超える73%がこのように回答しており、大多数が「自分がメタボまたはメタボ予備軍」と考えているということが分かりました。

【図5】あなたは「メタボリック症候群」ですか？（男性）



【図6】あなたは「メタボリック症候群」ですか？（女性）



IV. メタボ対策は大丈夫？ 男女ともに4割以上が「何もしていない」！

メタボリック症候群対策として「何をしていますか？」と複数回答で尋ねたところ、男女ともに4割以上が「何もしていない」と回答。「自分がメタボリック症候群である／と思う」・「メタボリック症候群の危険性がある」と回答した人が多いにもかかわらず、メタボ対策を具体的に何もしていない人が多いことが分かりました。

また「何もしていない」の回答に次いで多かったものを男女別で比較すると、男性が「定期的な運動」や「ウォーキング」といった“体を動かすこと”を対策にしているのに対し、女性は「定期的な運動」と「食事制限」といった“体を動かすこと”と“食べること”を対策としていることが分かりました。

【図7】メタボリック症候群について、何か対策をしていますか？（複数回答／上位回答）

性別	年代別	1位	2位	3位
男性	30-34歳	何もしていない(42%)	定期的な運動(38%)	ウォーキング(23%)
	35-39歳	何もしていない(49%)	定期的な運動(30%)	ウォーキング(22%)
	40-44歳	何もしていない(46%)	ウォーキング(26%)	定期的な運動(25%)
	45-49歳	何もしていない(41%)	ウォーキング(34%)	定期的な運動(26%)
女性	30-34歳	何もしていない(53%)	定期的な運動(20%)	食事制限(20%)
	35-39歳	何もしていない(49%)	定期的な運動(25%)	食事制限(20%)
	40-44歳	何もしていない(46%)	定期的な運動(26%)	食事制限(22%)
	45-49歳	何もしていない(43%)	定期的な運動(25%)	食事制限(22%)