

# 女性のやせのインターネット調査（結果概要）

## 1. やせの定義

**やせ**：BMI が18.5 kg/m<sup>2</sup> 未満のこと。「やせ」や低栄養は、無月経や骨粗鬆症等との関連が指摘されており、また、妊娠や出産に関連して、「やせ」や低栄養が低出生体重児出産のリスクとなることも報告されている。

## 2. 本調査の実施概要

### (1) 調査目的

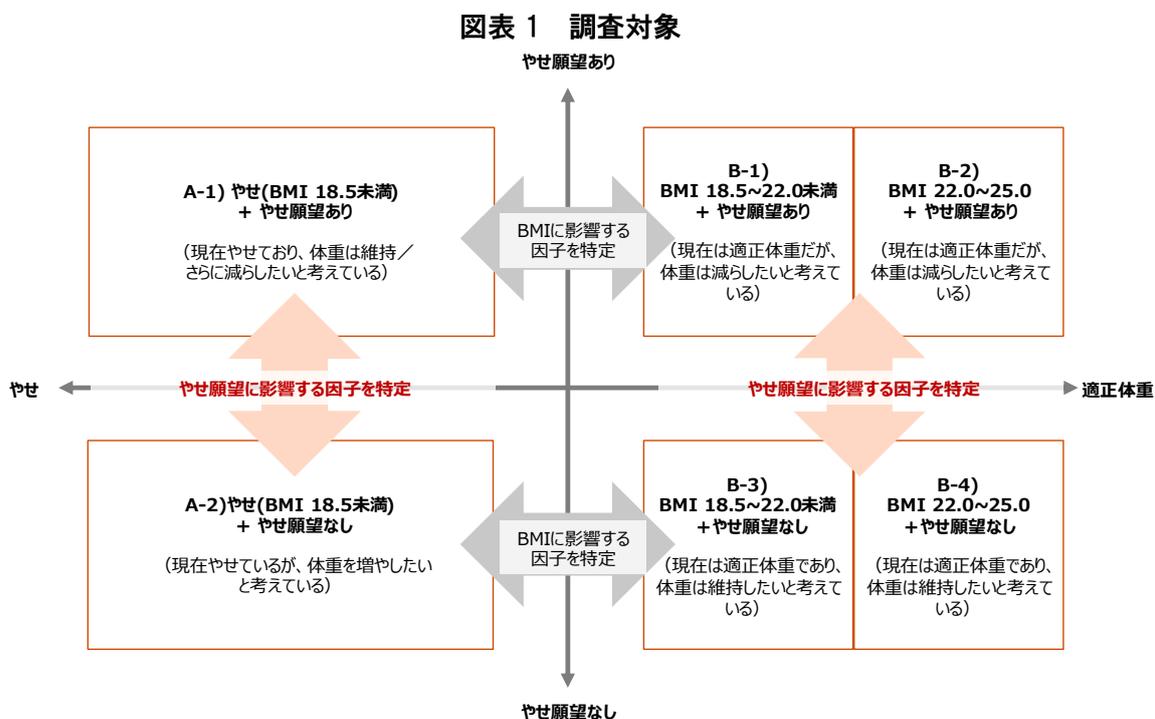
女性のやせ願望の実態・背景・形成過程、及び、やせの健康リスクを知ったうえで今後どうありたいか、という点を明らかにするためのインターネット調査を実施した。また、本調査では、女性のやせ願望を改善する方策を検討するために、過去にやせを経験した女性の改善のきっかけについても調査を行った。

### (2) 調査方法

リサーチ会社のリサーチパネルに登録しているユーザーを対象にインターネット上でアンケートを配布・回収した。

### (3) 調査対象

10~40 代の女性を、「やせ願望あり／やせ願望なし」と「BMI18.5 未満／BMI 18.5~22.0 未満／BMI 22.0~25.0」の基準で 6 つのセグメントに分け、セグメント間の比較によってやせ願望に影響する因子や BMI に影響する因子を解析した。また、除外基準として、「現在 BMI が 16.0 未満であること」「妊娠中の方」「過去 5 年以内に、摂食障害または悪性腫瘍・がんと診断されていること」の 3 つの基準を設けた。



#### (4) 実施時期

2023年3月20日~3月23日

#### (5) 調査項目

スクリーニング調査では、セグメント分けに必要な設問や基本属性、除外基準の調査を行った。本調査では、ボディイメージ、やせ願望の実態、現状維持志向の実態、やせに関するリテラシー等について調査を行った。

図表 2 調査項目

スクリーニング調査		本調査	
基本属性	<ul style="list-style-type: none"><li>性別</li><li>年代</li><li>居住地域</li><li>職業</li><li>住居形態</li><li>同居家族</li></ul>	ボディイメージ	<ul style="list-style-type: none"><li>自身の体型についての認識</li><li>シルエット法（現在）</li><li>シルエット法（理想とする体型）</li><li>理想のボディイメージ</li><li>ロールモデル</li><li>理想とする体重</li></ul>
除外基準	<ul style="list-style-type: none"><li>摂食障害、がんの診断の有無</li><li>妊娠歴</li></ul>	やせ願望の実態	<ul style="list-style-type: none"><li>形成時期</li><li>形成のきっかけ</li><li>形成のきっかけ（最も影響を受けたもの）</li><li>形成のきっかけ（周囲の人の影響）</li><li>形成のきっかけ（著名人、メディアの影響）</li><li>体重減のために取り組んでいること</li><li>体重減の取組期間</li><li>体重減の目標</li></ul>
現在の体型・体重	<ul style="list-style-type: none"><li>身長</li><li>体重</li><li>自身の体重についての認識</li><li>現在よりも5kg体重が少ない時期の有無</li><li>過去の体重</li><li>過去の身長</li></ul>		
		現状維持志向の実態	<ul style="list-style-type: none"><li>形成時期</li><li>形成のきっかけ</li><li>形成のきっかけ（最も影響を受けたもの）</li><li>現状維持のために取り組んでいること</li><li>現状維持の取組期間</li></ul>
		やせに関するリテラシー	<ul style="list-style-type: none"><li>体型・体重に関して情報収集する方法</li><li>やせのリスクの認知度</li><li>やせのリスクの説明受けた感想</li></ul>
		過去の体型・体重	<ul style="list-style-type: none"><li>体重増のために取り組んだこと</li><li>体重増のきっかけ</li><li>体重増のきっかけ（最も影響を受けたもの）</li></ul>
		基本属性	<ul style="list-style-type: none"><li>業種</li><li>最終学歴</li><li>心身の状態</li><li>食生活</li><li>運動習慣</li></ul>

### 3. 調査結果

#### (1) 回収数

スクリーニング調査では 56,117 人の回答を得た。また、本調査では 4,207 人の回答を得た。

図表 3 回収数：スクリーニング調査

全体		56117	100.0%
年齢	15-19 歳	1775	3.2%
	20-29 歳	10783	19.2%
	30-39 歳	20672	36.8%
	40-49 歳	22887	40.8%
やせ願望	やせ願望あり	26899	47.9%
	やせ願望なし	14868	26.5%
BMI	16.0 未満	791	1.4%
	16.0～18.5 未満	8393	15.0%
	18.5～22.0 未満	20733	36.9%
	22.0～25.0 未満	7285	13.0%
	25.0 以上	4565	8.1%
やせ願望 x BMI	やせ願望あり×16.0 未満	113	0.2%
	やせ願望あり×16.0～18.5 未満	2079	3.7%
	やせ願望あり×18.5～22.0 未満	13742	24.5%
	やせ願望あり×22.0～25.0 未満	6612	11.8%
	やせ願望あり×25.0 以上	4353	7.8%
	やせ願望なし×16.0 未満	678	1.2%
	やせ願望なし×16.0～18.5 未満	6314	11.3%
	やせ願望なし×18.5～22.0 未満	6991	12.5%
	やせ願望なし×22.0～25.0 未満	673	1.2%
やせ願望なし×25.0 以上	212	0.4%	

図表 4 回収数：本調査

全体		4207	100.0%
年齢	15-19 歳	708	16.8%
	20-29 歳	1099	26.1%
	30-39 歳	1200	28.5%
	40-49 歳	1200	28.5%
やせ願望	やせ願望あり	2254	53.6%
	やせ願望なし	1953	46.4%
BMI	16.0～18.5 未満	1428	33.9%
	18.5～22.0 未満	1496	35.6%
	22.0～25.0 未満	1283	30.5%
やせ願望 x BMI	やせ願望あり×16.0～18.5 未満	686	16.3%
	やせ願望あり×18.5～22.0 未満	800	19.0%
	やせ願望あり×22.0～25.0 未満	768	18.3%
	やせ願望なし×16.0～18.5 未満	742	17.6%
	やせ願望なし×18.5～22.0 未満	696	16.5%
	やせ願望なし×22.0～25.0 未満	515	12.2%

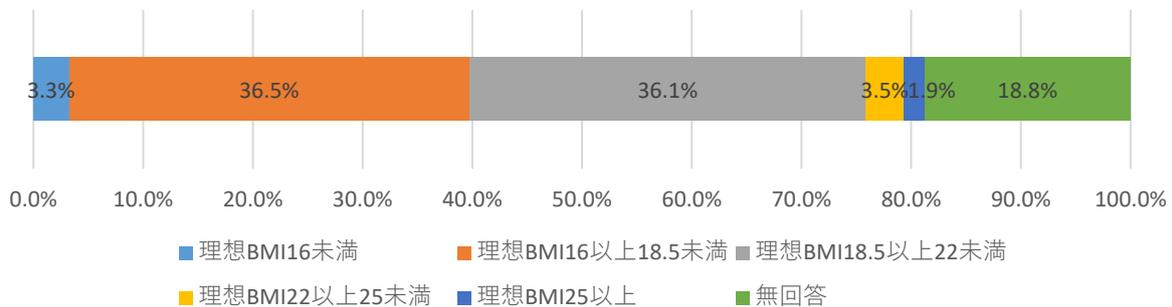
## (2) 理想 BMI 区分割合

### ① 全体

理想の体重の回答と現在の身長から、理想 BMI を算出した。

(参考) BMI18.5 以上 25 未満：普通体重、BMI18.5 未満：低体重、BMI25 以上：肥満

図表 5 理想 BMI 区分割合

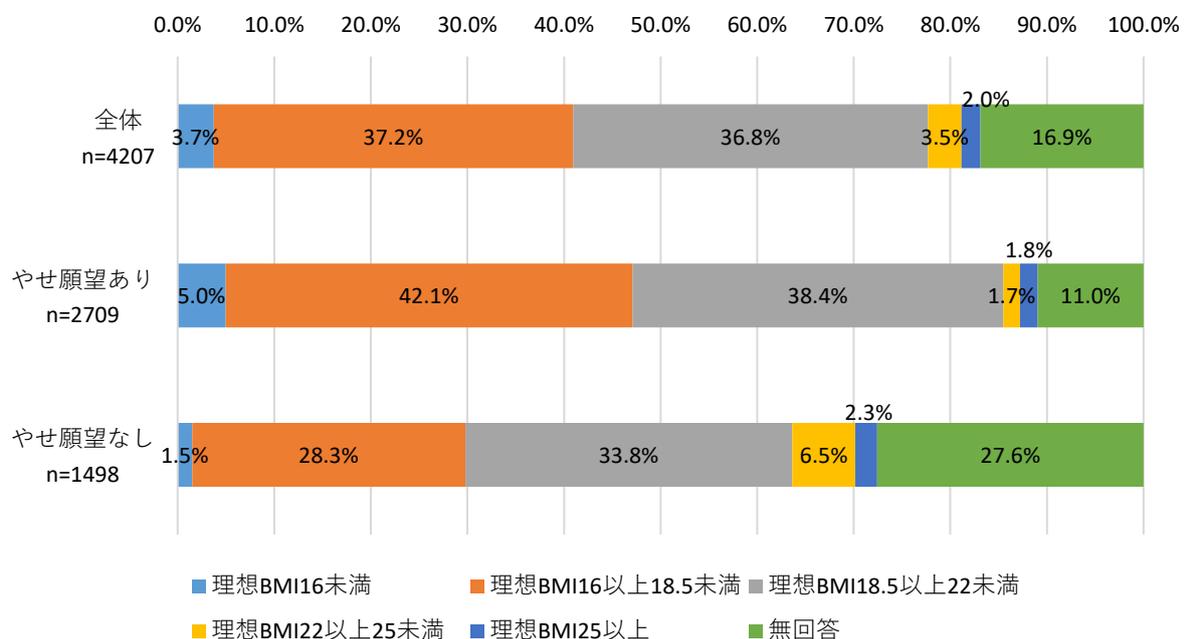


### (参考) スクリーニング調査結果の“やせ願望有無×年代”比率補正後

本調査 (n=4207) の“やせ願望有無×年代 4 区分”比率 (8 セグメント) について、スクリーニング調査 (n=41767) での比率に補正したうえで、理想 BMI 区分割合を計算した。全体では、「理想 BMI18.5 未満」の割合は、補正前 39.8%→補正後 40.9%と微増した。

補正前・補正後で理想 BMI 区分別割合に大きな差異はないため、以降の分析では補正は行わずに計算を行っている。

図表 6 <補正後>理想 BMI 区分割合 (全体・やせ願望有無別)

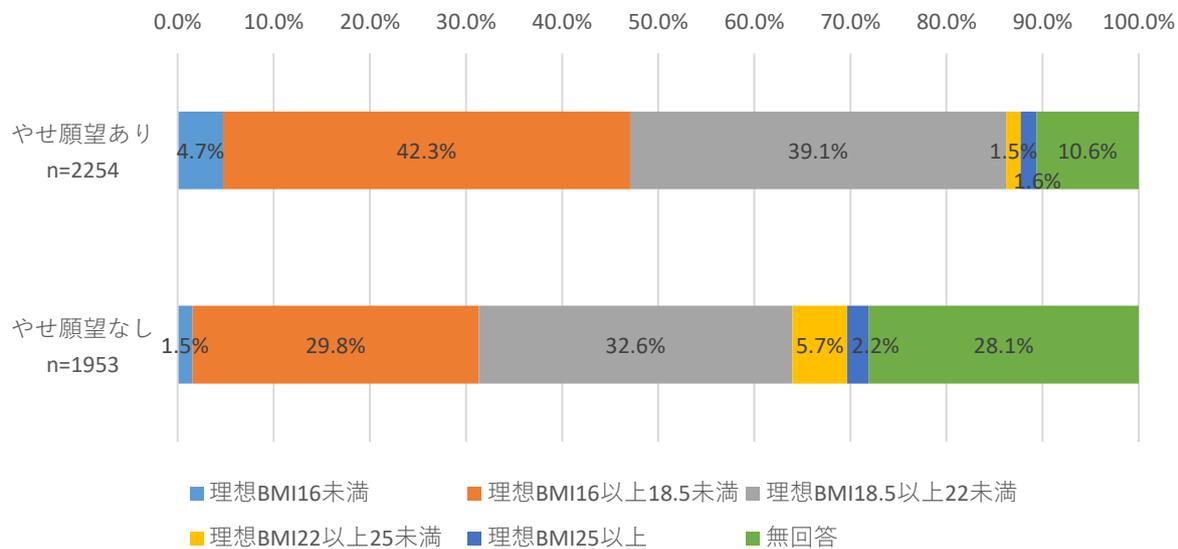


## ② やせ願望の有無別

「理想 BMI18.5 未満」は、“やせ願望あり”で約 47%、“やせ願望なし”で約 31%であった。  
“やせ願望なし”は、理想の体重の無回答が約 28%であった。

(参考) やせ願望あり = 「減らしたい」、やせ願望なし = 「現在のままでよい」「増やしたい」と回答した者。

図表 7 やせ願望有無別 理想 BMI 区分割合

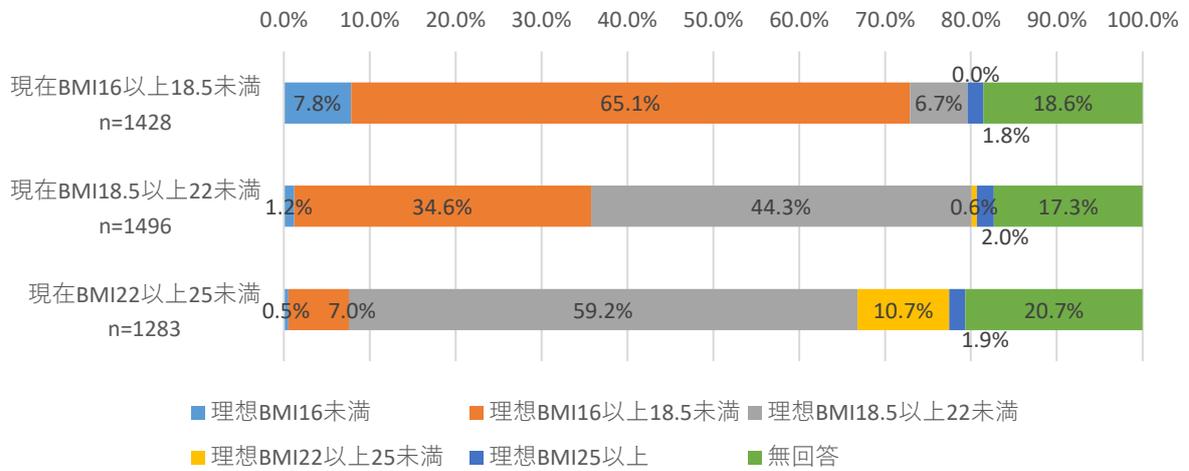


### ③ 現在 BMI 別

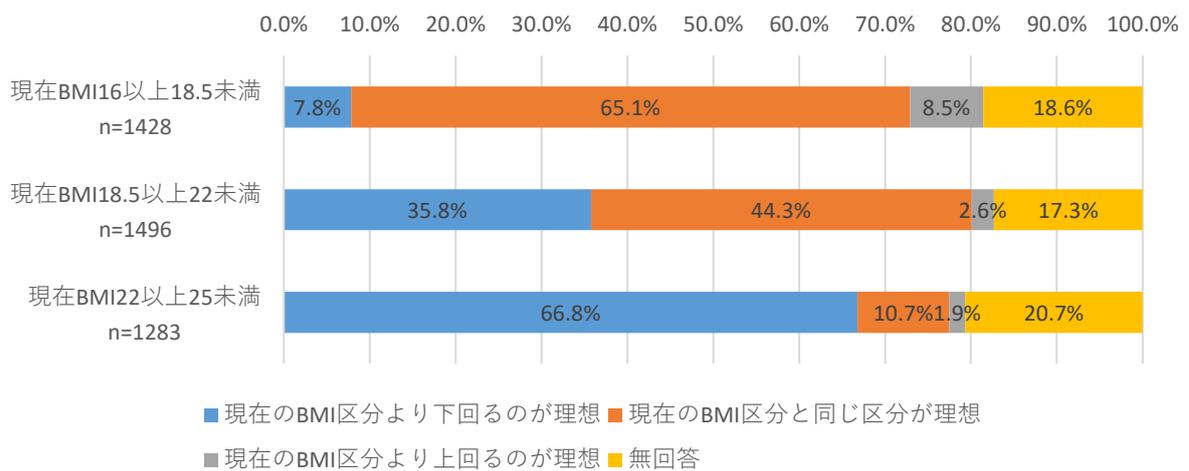
「理想 BMI18.5 未満」は、最も多い“現在 BMI16 以上 18.5 未満”で約 73%、最も少ない“現在 BMI22 以上 25 未満”で約 8%であった。

“現在 BMI16 以上 18.5 未満”の者は、「理想 BMI22 以上 25 未満」が 0%であった。

図表 8 現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合



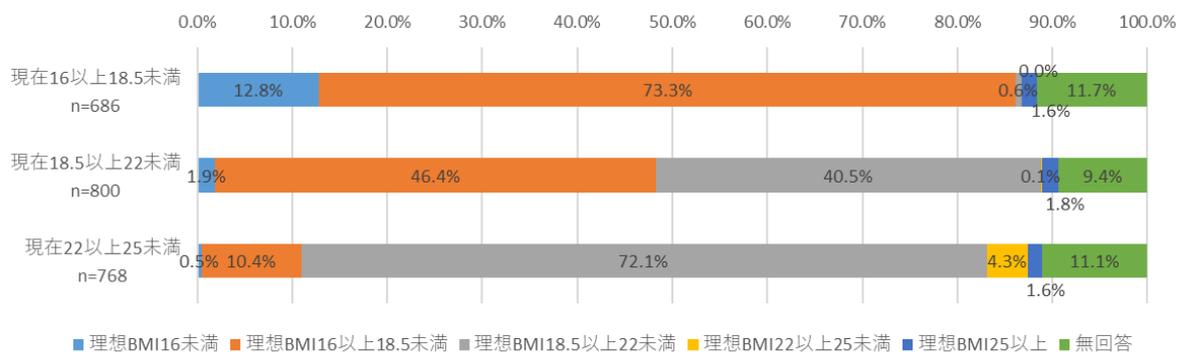
図表 9 現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合



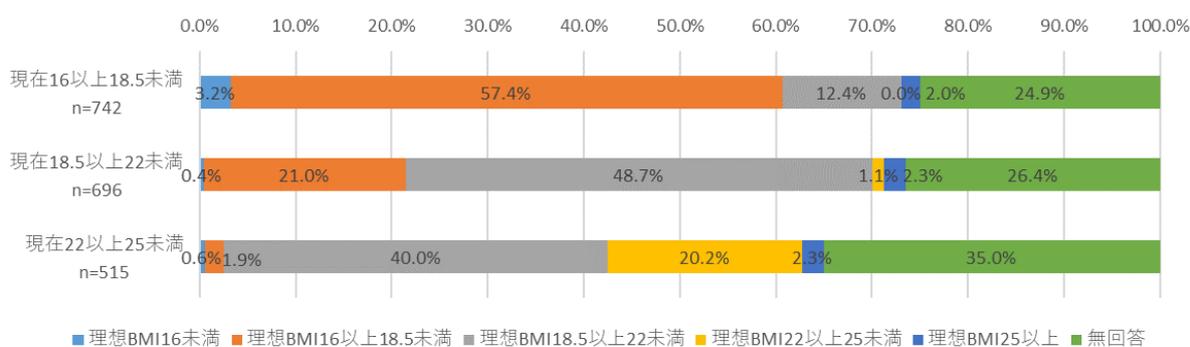
#### ④ 現在 BMI 別×やせ願望の有無

「理想 BMI18.5 未満」は、多い順に“やせ願望あり×現在 BMI16 以上 18.5 未満”で約 86%、  
 “やせ願望なし×現在 BMI16 以上 18.5 未満”で約 61%、“やせ願望あり×現在 BMI 18.5 以上 22 未満”で約 48%であった。

図表 10 【やせ願望あり】現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合



図表 11 【やせ願望なし】現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合



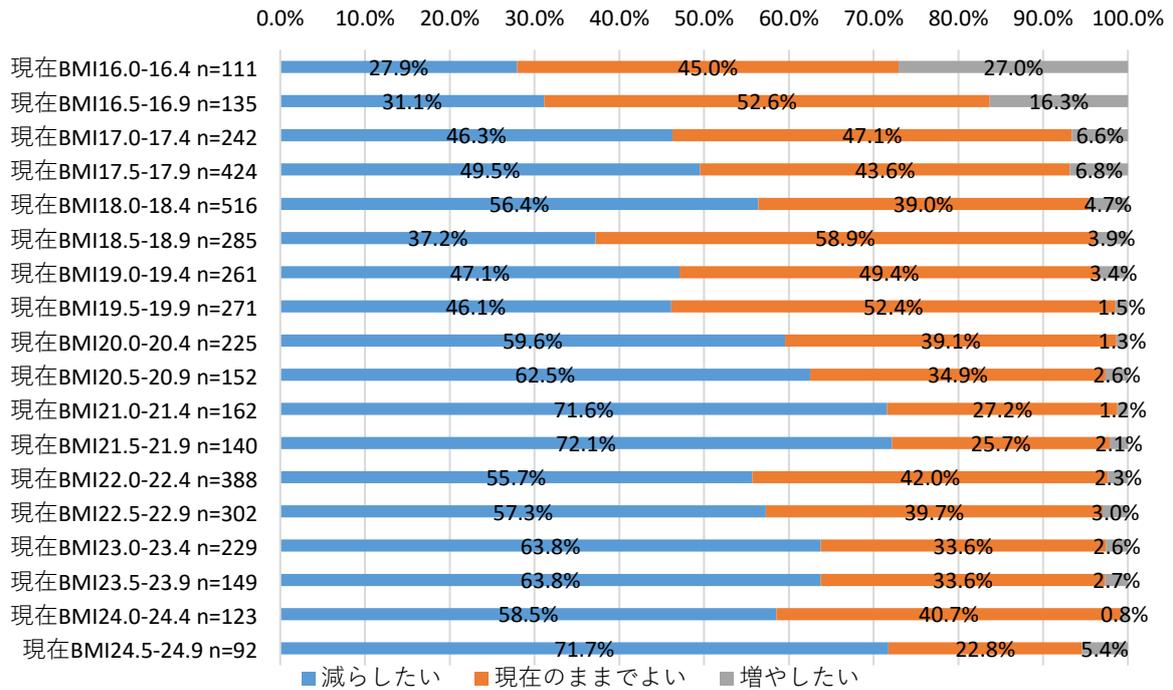
### ⑤ 現在 BMI 別 (0.5 区分) × やせ願望の有無

低体重の中では、BMI が上がるほどやせ願望の割合が多くなり、「現在 BMI18.0 以上 18.5 未満」では約 56%がやせ願望を持っていた。

普通体重の中でも BMI が上がるほどやせ願望の割合が多くなる傾向があるが、特に「現在 BMI20.0 以上 22 未満」は傾向以上にやせ願望が強かった。

「現在のままでよい」が 50%以上となる区分は、「現在 BMI16.5 以上 17.0 未満」「現在 BMI18.5 以上 19.0 未満」「現在 BMI19.5 以上 20.0 未満」であった。

図表 12 現在 BMI(0.5 区分×やせ願望)

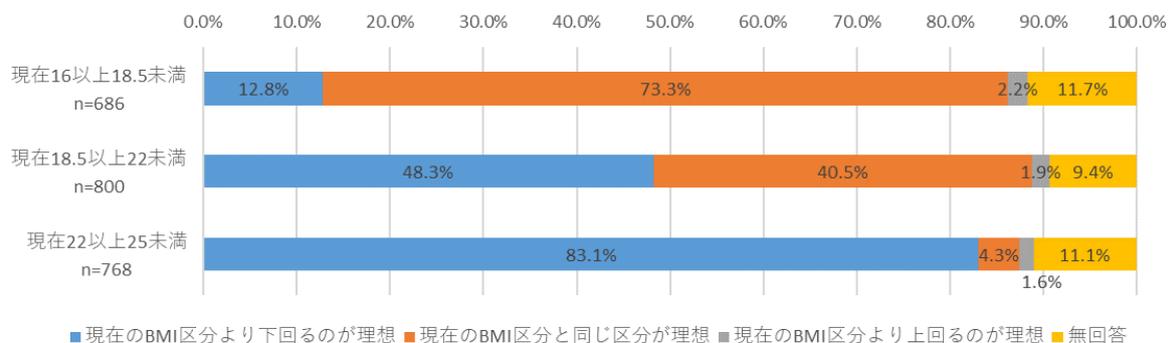


## ⑥ 理想 BMI 区分×現在 BMI 別

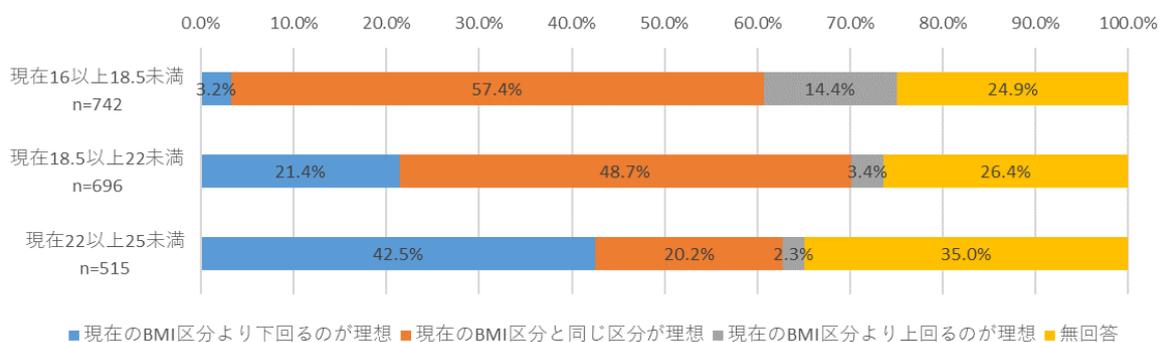
“やせ願望あり×現在 BMI16 以上 18.5 未満”のうち 2.2%は、現在 BMI 区分より上回るのが理想と回答した。

“やせ願望なし×現在 BMI22 以上 25 未満”のうち 42.5%は、現在 BMI 区分より下回るのが理想と回答した。

図表 13 【やせ願望あり】現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合



図表 14 【やせ願望なし】現在 BMI 別 理想 BMI 区分割合

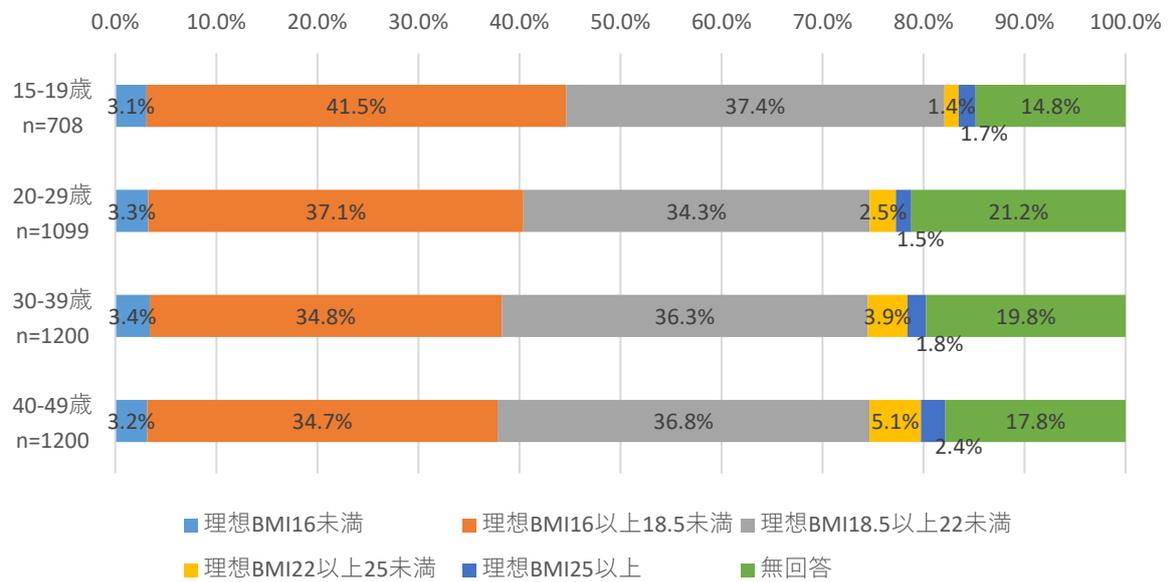


## ⑦ 年代別

「理想 BMI18.5 未満」は、最も多い“15-19 歳”で約 45%、最も少ない“40-49 歳”で約 38%であり、年代が上がるにつれて減少する。

「理想 BMI22 以上」は、年代が上がるにつれて増加する。

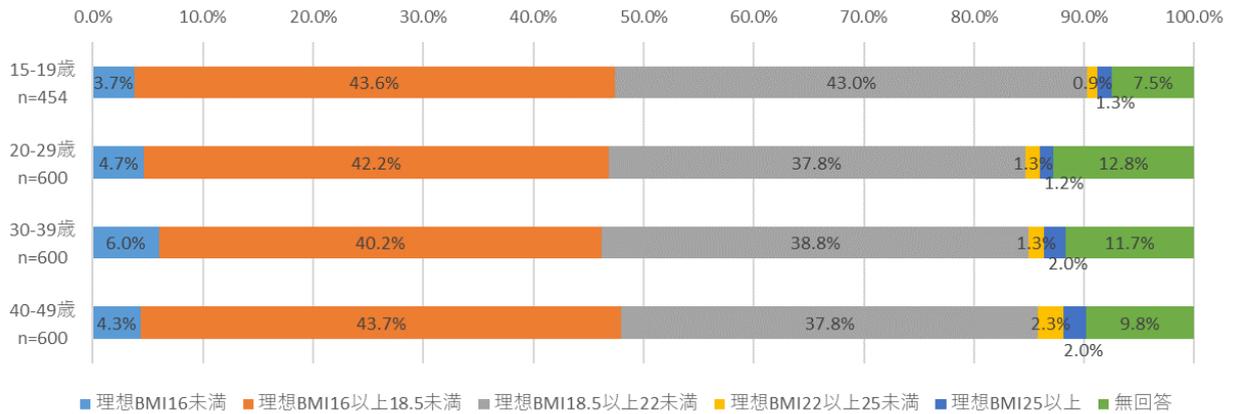
図表 15 年代別 理想 BMI 区分割合



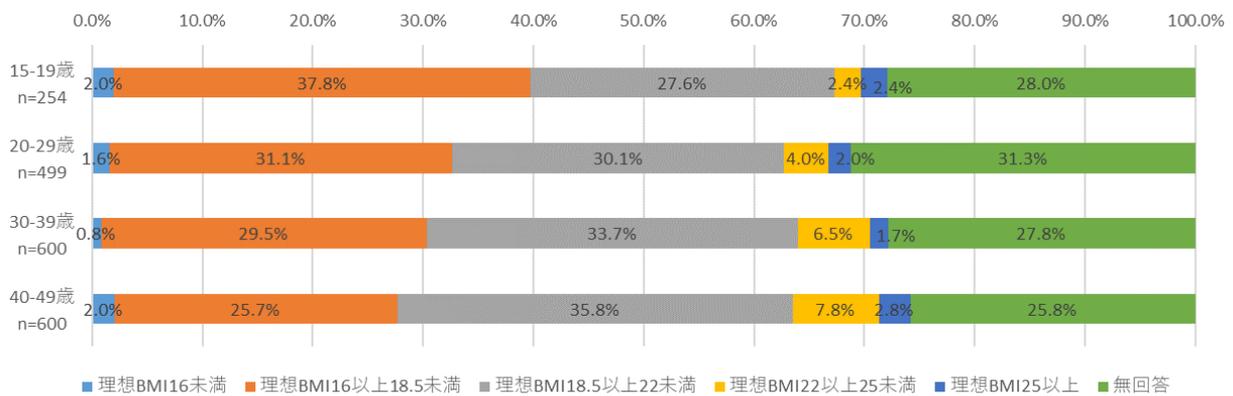
### ⑧ やせ願望の有無×年代別

「理想 BMI18.5 未満」は、“やせ願望あり”ではどの年代も約 47%。“やせ願望なし”では最も多い“15-19 歳”で約 40%、最も少ない“40-49 歳”で約 28%であった。「理想 BMI22 以上」は、どの年代でも“やせ願望なし”が“やせ願望あり”の 2 倍以上の割合であった。

図表 16 【やせ願望あり】年代別 理想 BMI 区分割合



図表 17 【やせ願望なし】年代別 理想 BMI 区分割合

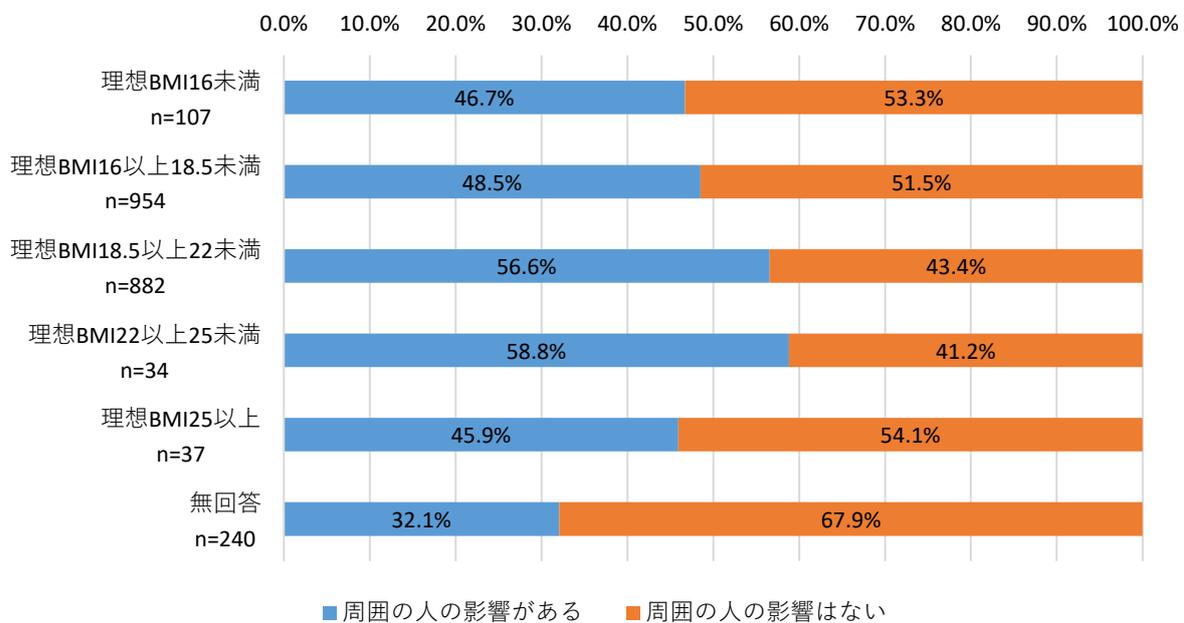


### (3) やせ願望のきっかけ（理想 BMI 区分別）

#### ① 周囲の影響の有無

「理想 BMI18.5 未満」である方の方が、「理想 BMI18.5 以上 25 未満」である方より、「周囲の人の影響がある」と回答した割合が少なかった。（50%を下回った。）

図表 18 やせ願望のきっかけ 周囲の影響の有無 理想 BMI 区分別  
（「やせ願望あり」のみ回答）

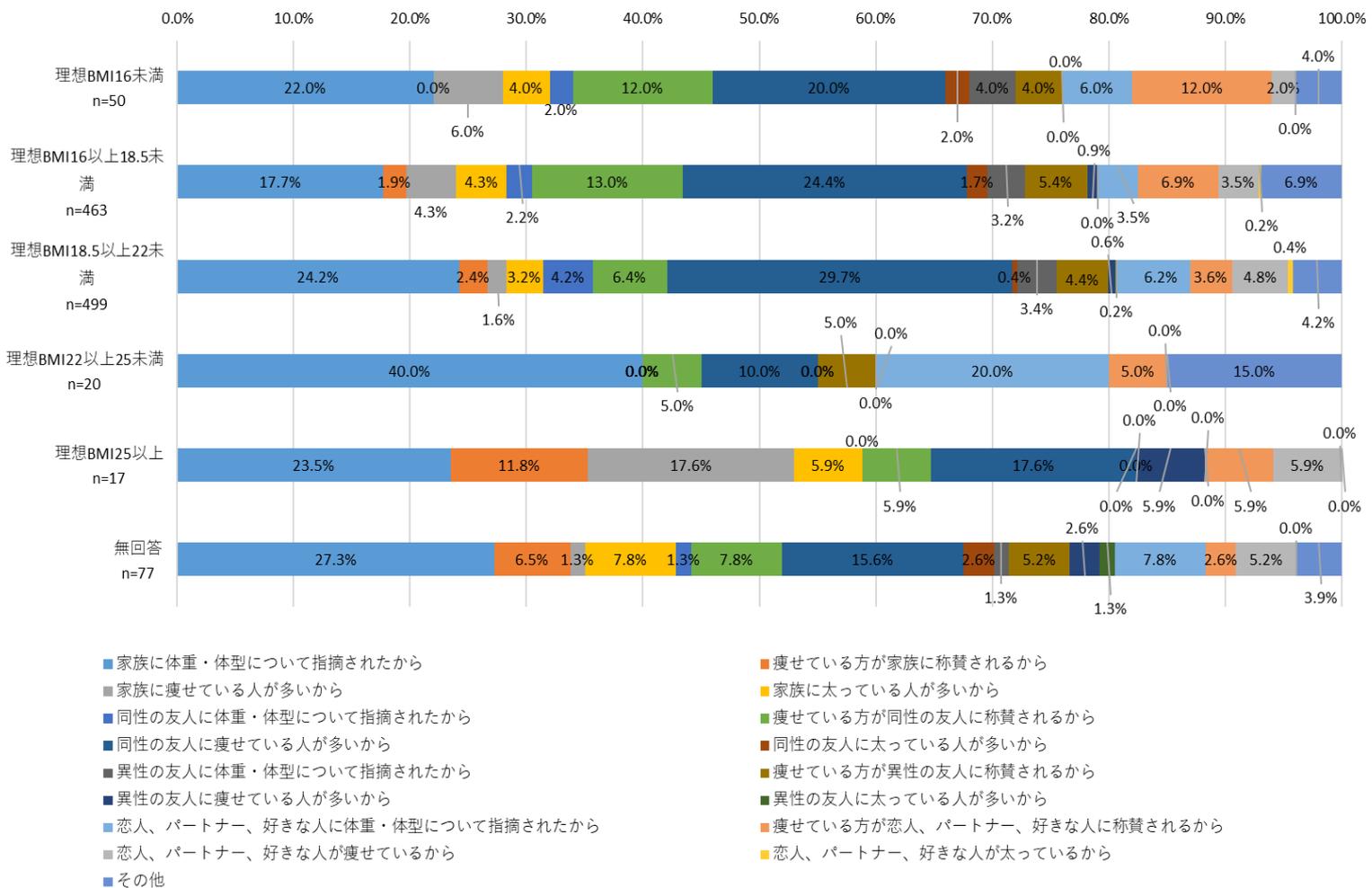


## ② 周囲の影響のうち最も大きいもの

「理想 BMI18.5 未満」のやせ願望の最大のきっかけ（周囲の影響）としては、「同性の友人にやせている人が多いから」「家族に体重・体型について指摘されたから」「やせている方が同性の友人に称賛されるから」「やせている方が恋人、パートナー、好きな人に称賛されるから」を選択した方の割合が多かった。

※ 特に、「理想 BMI18.5 以上 25 未満」と比べると、下線の理由の割合が多いことが特徴である。

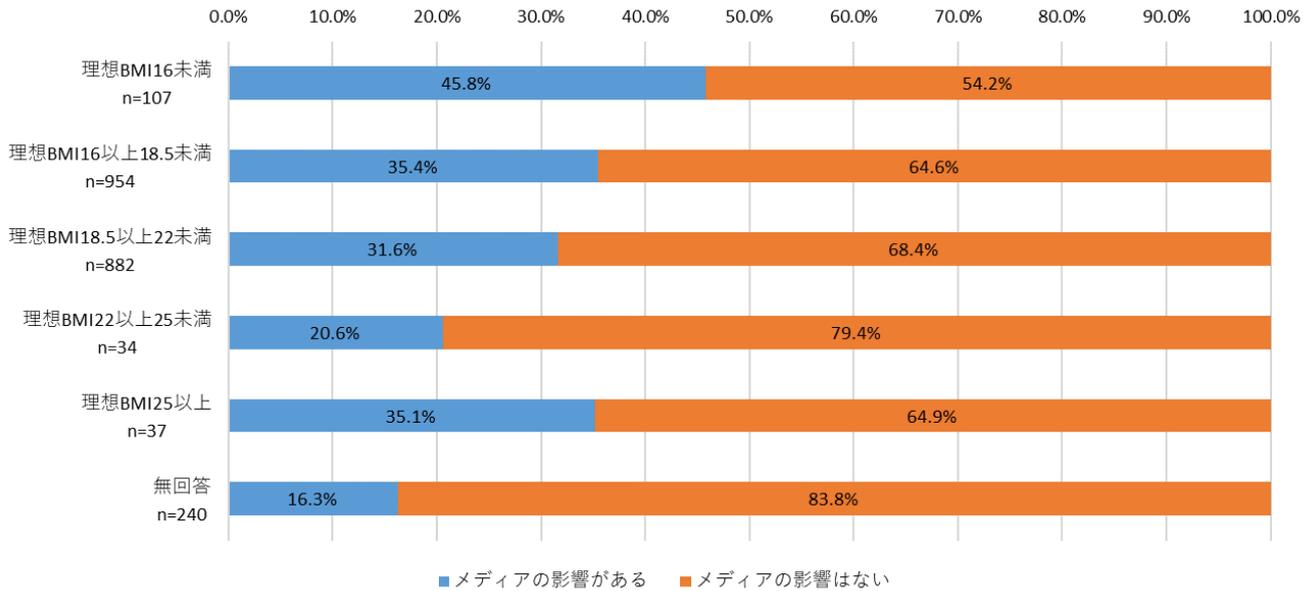
図表 19 <やせ願望あり・周囲の影響あり>  
やせ願望最大のきっかけ（周囲） 理想 BMI 区分別  
（「やせ願望あり」かつ「周囲の影響あり」のみ回答）



### ③ メディアの影響の有無

やせ願望のきっかけにおけるメディアの影響の有無としては、「理想BMI18.5未満」の方が、「理想BMI18.5以上25未満」より、「メディアの影響がある」と回答した方の割合が多かった。（「理想BMI16未満」で45.8%、「理想BMI16以上18.5未満」で35.4%。）

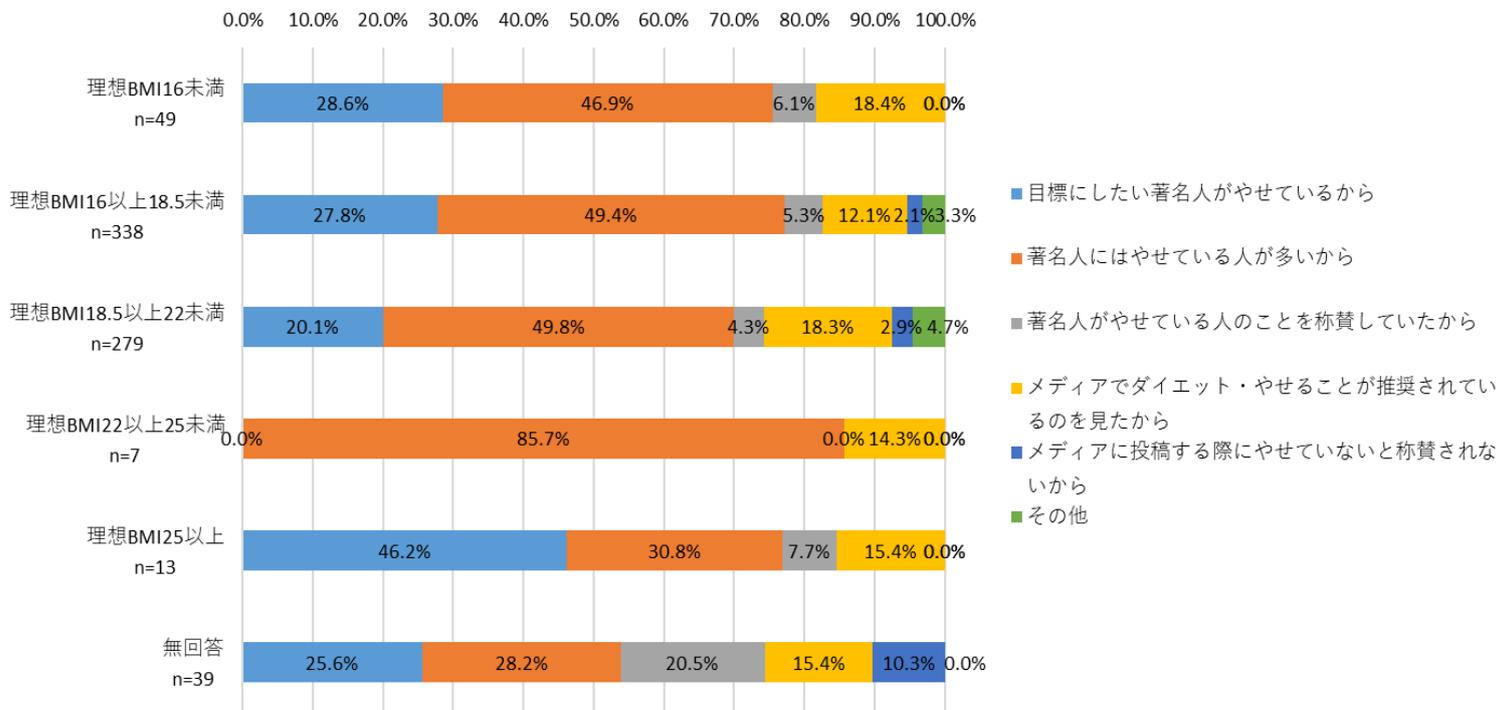
図表 20 やせ願望のきっかけ：メディアの影響の有無 理想 BMI 区分別  
（「やせ願望あり」のみ回答）



#### ④ メディアの影響のうち最も大きいもの

「理想 BMI18.5 未満」のやせ願望の最大のきっかけ（メディアの影響）は、「著名人にはやせている人が多いから」が最も多かったが、「理想 BMI18.5 以上 25 未満」と比べると、「目標にしたい著名人がやせているから」の割合が多かった。

図表 21 <やせ願望あり・メディアの影響あり>  
やせ願望最大のきっかけ（メディア） 理想 BMI 区分別  
（「やせ願望あり」かつ「メディアの影響あり」のみ回答）



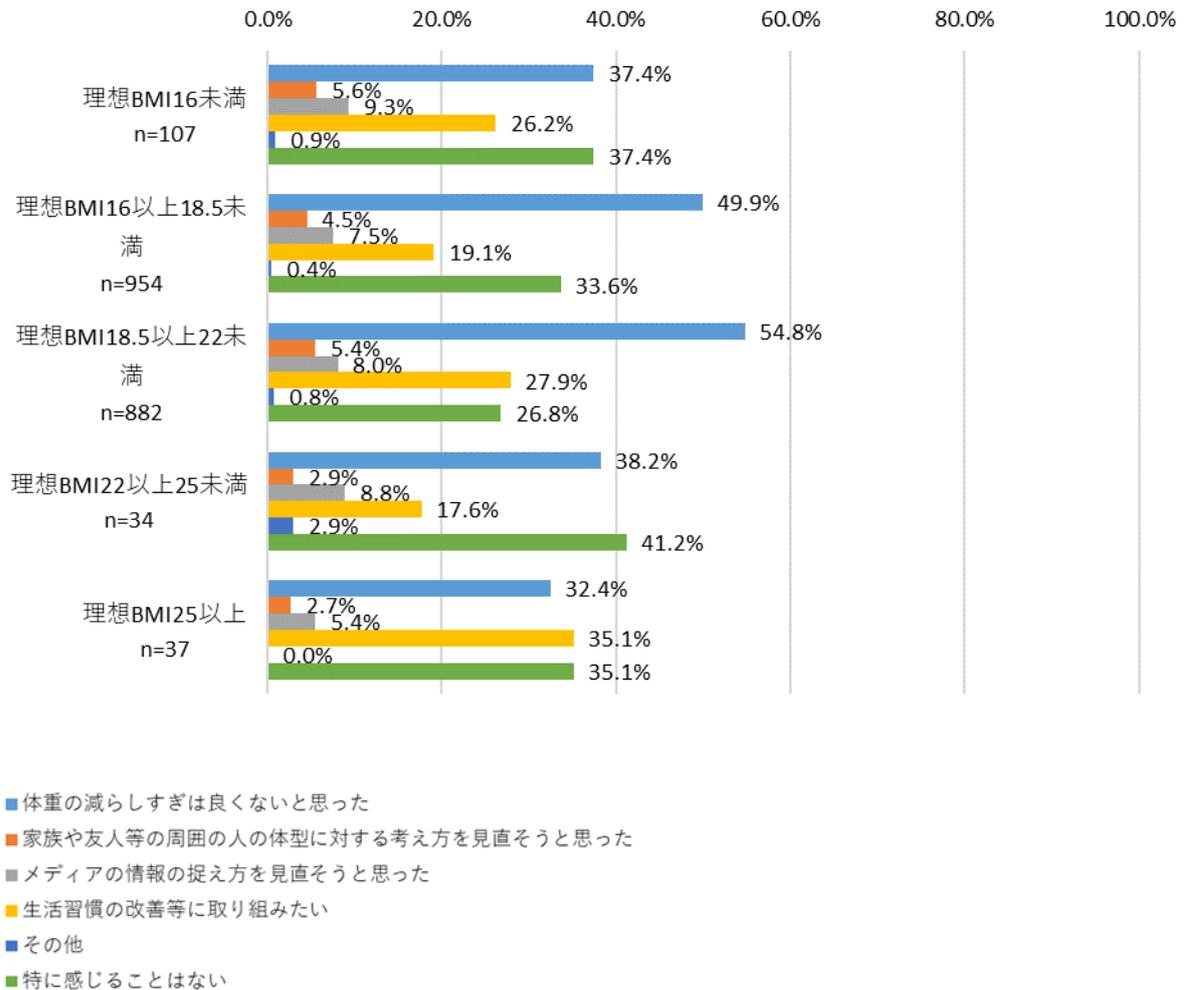
#### (4) やせの健康被害を知ったうえでの反応（理想 BMI 区分別）

##### ① やせ願望の有無別

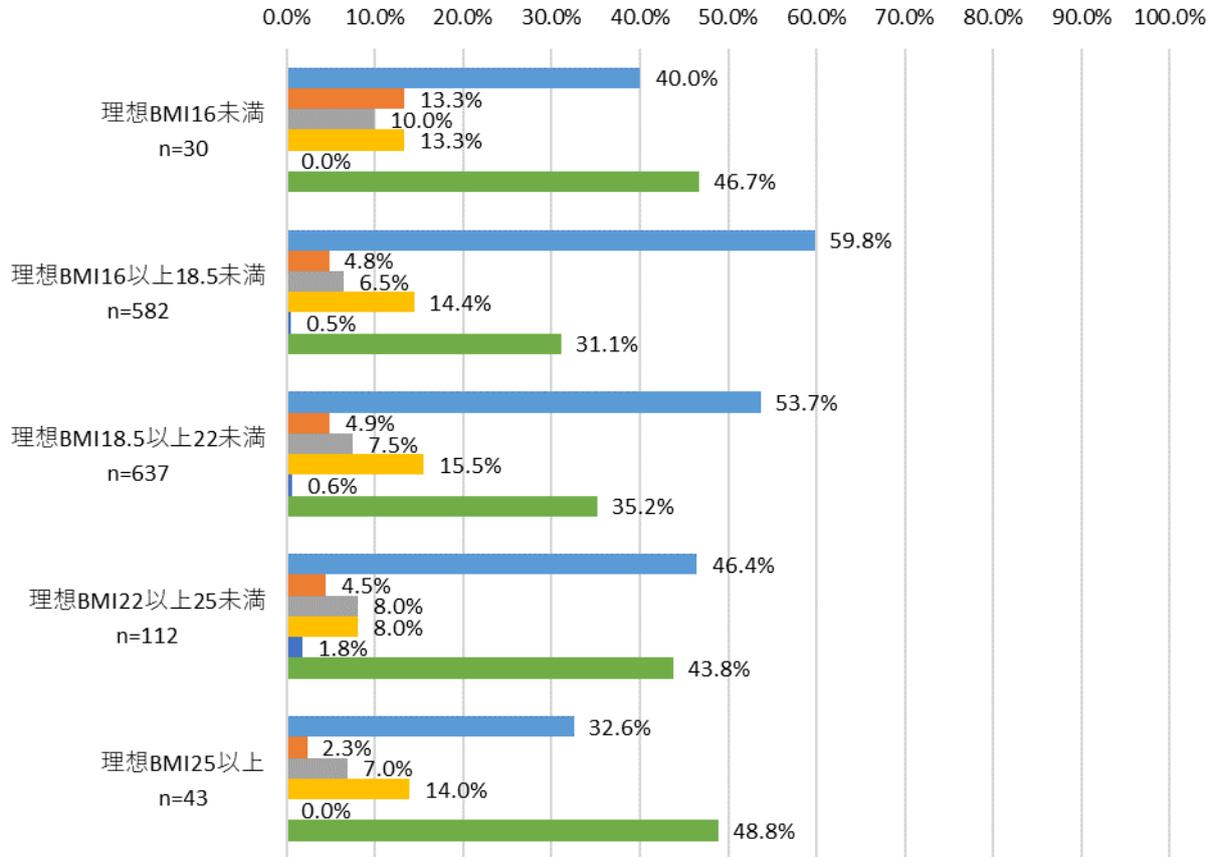
やせの健康被害を知っても、「やせ願望あり×理想 BMI18.5 未満」の 30%超は「特に感じることはない」と回答した。

一方で、やせの健康被害を知ると、「やせ願望あり」の方が「やせ願望なし」より「生活習慣の改善等に取り組みたい」と回答する割合が多かった。

図表 22 <やせ願望あり>やせの健康被害を知ったうえでの反応 理想 BMI 区分別（複数回答）



図表 23 <やせ願望なし>やせの健康被害を知ったうえでの反応  
理想 BMI 区分別（複数回答）



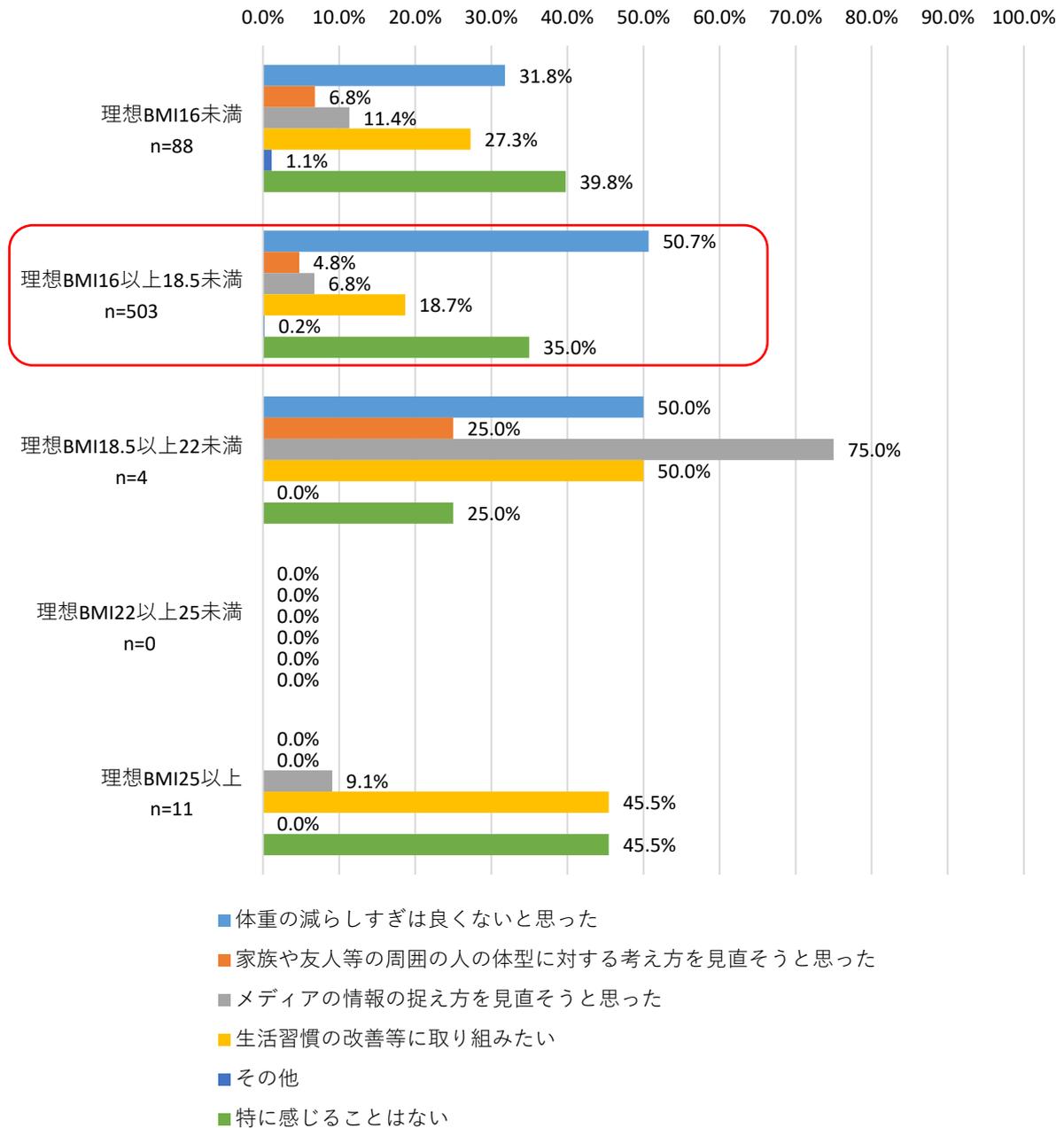
- 体重の減らしすぎは良くないと思った
- 家族や友人等の周囲の人の体型に対する考え方を見直そうと思った
- メディアの情報の捉え方を見直そうと思った
- 生活習慣の改善等に取り組みたい
- その他
- 特に感じることはない

## ② 現在 BMI×やせ願望あり

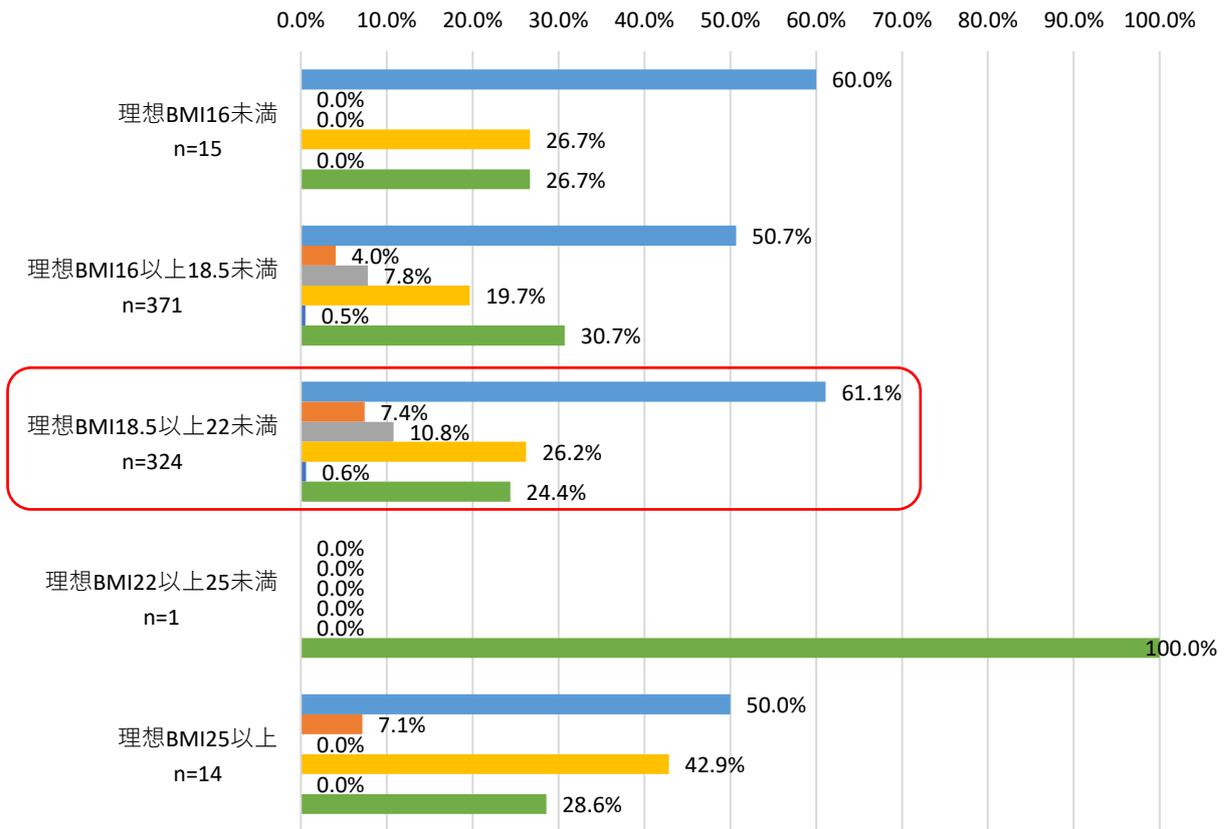
「現在 BMI18.5 以上 22 未満」に比べ「現在 BMI16 以上 18.5 未満」の方が、やせの健康被害を知った時に「特に感じることはない」と回答した方の割合が多かった。

「現在 BMI18.5 以上 22 未満」で理想 BMI18.5 未満の約 30%にはやせの健康被害の情報提供をしても認識変容させることが難しいと想定される。

図表 24 <現在 BMI16-18.5・やせ願望あり>  
やせの健康被害を知ったうえでの反応 理想 BMI 区分別 (複数回答)  
※赤枠：現在 BMI 区分と理想 BMI 区分が一致



図表 25 <現在 BMI18.5-22・やせ願望あり>  
 やせの健康被害を知ったうえでの反応 理想 BMI 区分別 (複数回答)  
 ※赤枠：現在 BMI 区分と理想 BMI 区分が一致



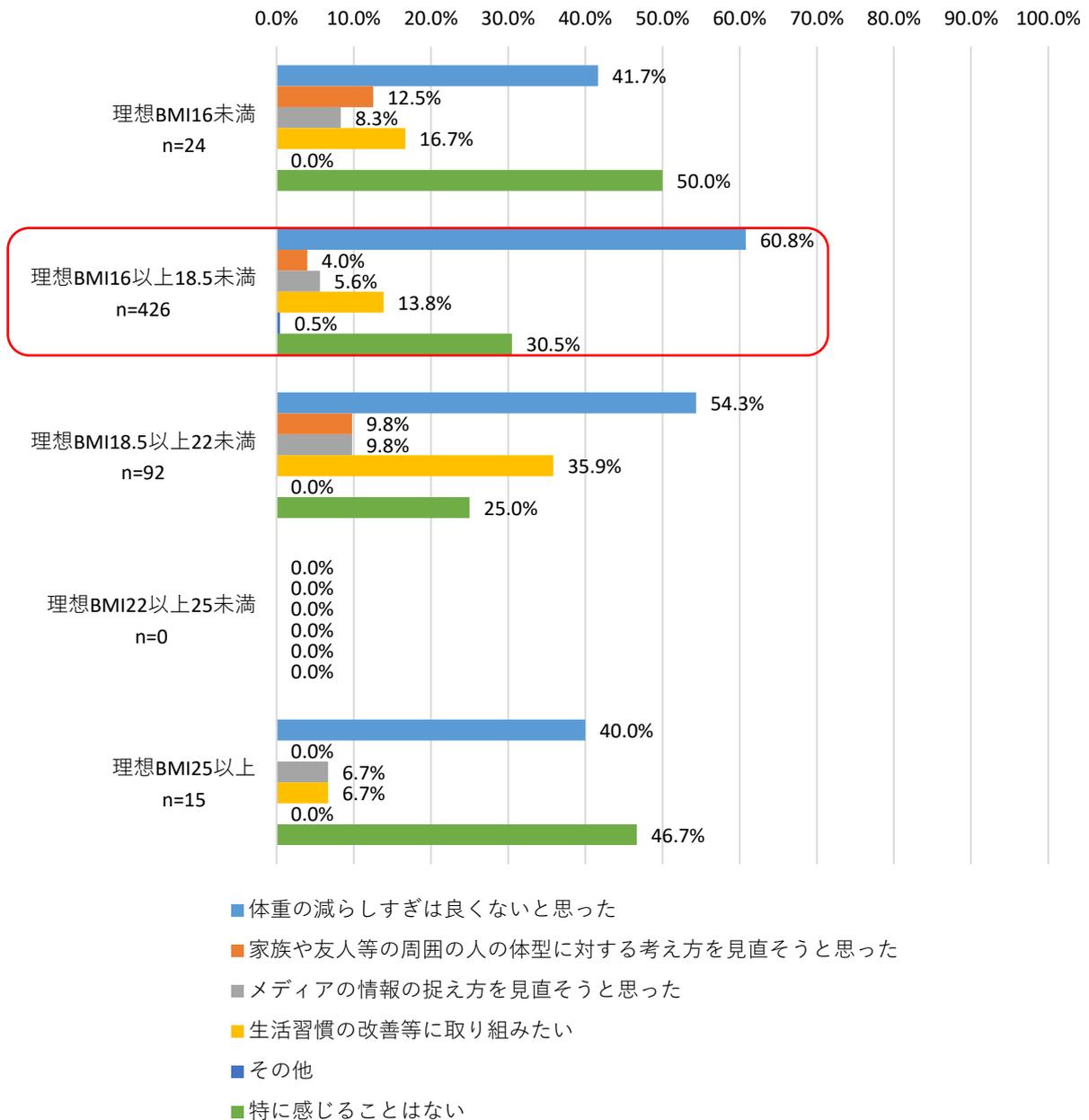
- 体重の減らしすぎは良くないと思った
- 家族や友人等の周囲の人の体型に対する考え方を見直そうと思った そうと思った
- メディアの情報の捉え方を見直そうと思った
- 生活習慣の改善等に取り組みたい
- その他
- 特に感じることはない

### ③ 現在 BMI×やせ願望なし

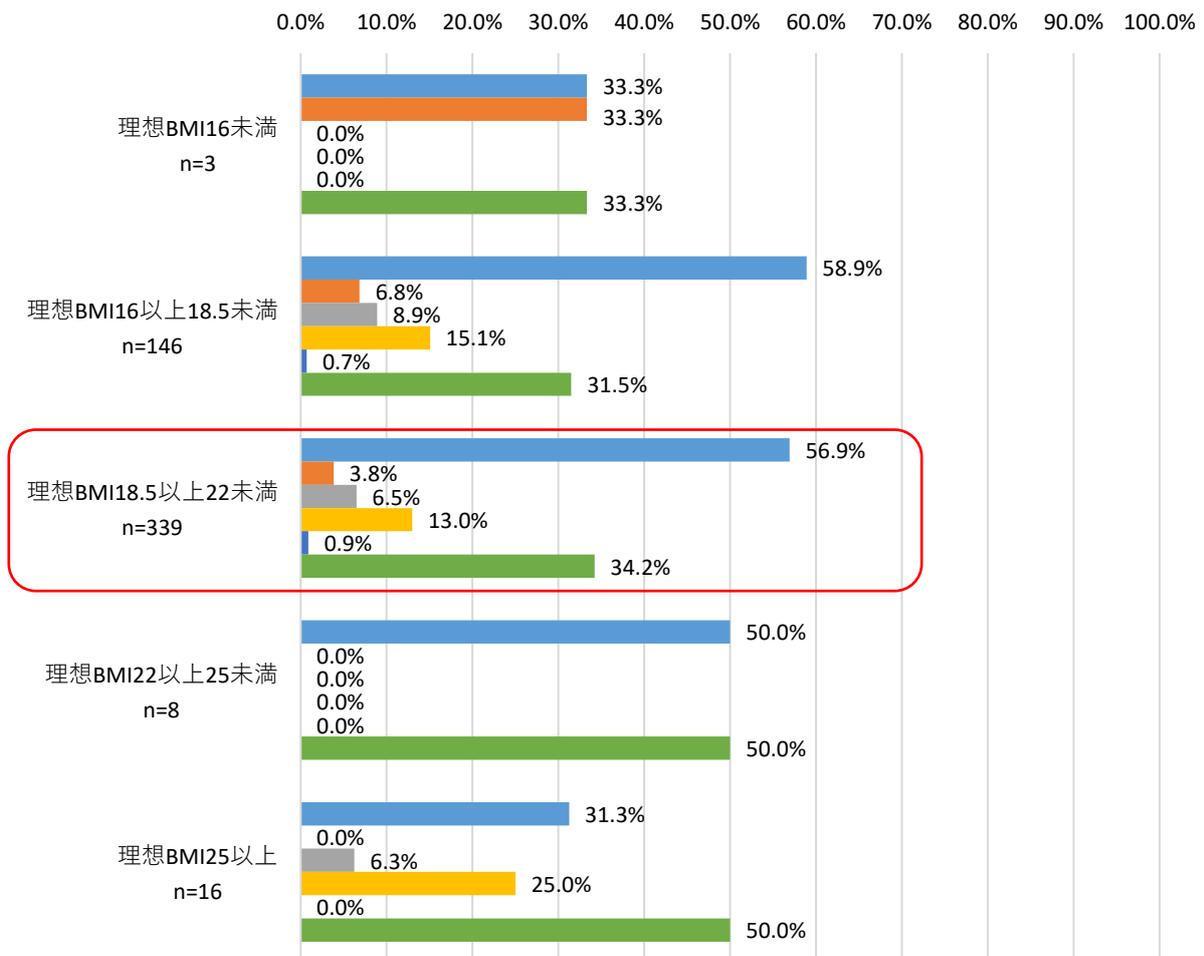
「現在 BMI18.5 以上 22 未満」に比べ「現在 BMI16 以上 18.5 未満」の方が、やせの健康被害を知った時に「特に感じることはない」とする割合について理想区分ごとの差が大きかった。

「現在 BMI18.5 以上 22 未満」で理想 BMI18.5 未満の約 30%強にはやせの健康被害の情報提供をしても認識変容させることが難しいと想定される。

図表 26 <現在 BMI16-18.5・やせ願望なし>  
やせの健康被害を知ったうえでの反応 理想 BMI 区分別 (複数回答)  
※赤枠：現在 BMI 区分と理想 BMI 区分が一致



図表 27 <現在 BMI18.5-22・やせ願望なし>  
 やせの健康被害を知ったうえでの反応 理想 BMI 区分別 (複数回答)  
 ※赤枠：現在 BMI 区分と理想 BMI 区分が一致



- 体重の減らしすぎは良くないと思った
- 家族や友人等の周囲の人の体型に対する考え方を見直そうと思った
- メディアの情報の捉え方を見直そうと思った
- 生活習慣の改善等に取り組みたい
- その他
- 特に感じることはない

#### 4.考察・まとめ

本調査対象者の内、「理想 BMI18.5 未満」の方(「やせ」状態を理想とする方)の割合は約 40%であった。

やせ願望有無別の分析では、「やせ願望あり」層の内、「理想 BMI18.5 未満」の割合は約 47%、「やせ願望なし」層の内、「理想 BMI18.5 未満」の割合は約 31%であった。このことから、「やせ願望あり」層の方がやせ状態を理想とする方の割合が多いことが明らかになった。

現在 BMI 別の分析では、「現在 BMI16 以上 18.5 未満」の約 73%が「理想 BMI18.5 未満」であるなど、現在 BMI の低い方ほど、「やせ」状態を理想とする割合が多かった。また、現在 BMI が低いほど、理想 BMI として「現在 BMI と同じ区分が理想」と考える方の割合が多く、特に「現在 BMI16 以上 18.5 未満」の約 65%が「現在 BMI 区分と同じ区分が理想」と考えていた。一方で、現在 BMI が高いほど、理想 BMI として「現在 BMI 区分より下回るのが理想」と考える方の割合が多く、特に「現在 BMI22 以上 25 未満」の約 67%が「現在 BMI の区分より下回るのが理想」と考えていた。このことから、現在「やせ」状態にある方は、現状維持を志向する方の割合が多く、現在適正体重である方は「やせ」状態を志向する方の割合が多いことが明らかになった。

年代別の分析では、「理想 BMI18.5 未満」の方の割合は最も多い「15-19 歳」で約 45%、最も少ない「40-49 歳」で約 38%であり、年代が上がるにつれて減少した。また年代とやせ願望の有無を掛け合わせた分析において、「やせ願望なし」層では、年代が上がるにつれて「理想 BMI18.5 未満」の割合が減少したが、「やせ願望あり」層では全ての年代において 50%近くが「理想 BMI18.5 未満」であった。

上記のようなやせ願望形成のきっかけとして、家族や友人、パートナー等の周囲の影響の有無について調査したところ、「理想 BMI18.5 未満」の方が、「理想 BMI18.5 以上 25 未満」より、「周囲の影響がある」と回答した方の割合が少なく、50%を下回った。周囲の影響の内訳としては、「理想 BMI16 以上 18.5 未満」のうち、約 24%が「同性の友人にやせている人が多いから」、約 18%が「家族に体重・体型について指摘されたから」を選択した。「理想 BMI22 以上 25 未満」では、約 40%が「家族に体重・体型について指摘されたから」、約 20%が「恋人、パートナー、好きな人に体重・体型について指摘されたから」を選択した。

やせ願望形成におけるメディアの影響としては、「理想 BMI18.5 未満」の内約 46%が「メディアの影響がある」と回答し、理想 BMI が低いほどメディアの影響を受けている割合が多いことが分かった。メディアの影響の内訳としては、「理想 BMI16 以上 18.5 未満」の内約 50%が「著名人にはやせている人が多いから」を選択しており、著名人をロールモデルとしやせ願望を形成した方が多いことが分かった。

最後に、やせの健康被害を知ったうえでの反応として、「やせ願望あり」で「理想 BMI16 以上 18.5 未満」の層においては、「体重の減らしすぎは良くないと思った」を選択した方の割合が約 50%と最も多く、やせの健康被害を伝えることで認識変容に繋がる可能が示唆された。また、やせの健康被害を知ると「やせ願望あり」層はいずれの理想 BMI 区分においても、約 18-35%が「生活習慣の改善等に取り組みたい」と回答するなど、「やせ願望あり」層の方が生活習慣の改善を意識いただく割合が多かった。

一方、「やせ願望あり」層では、理想 BMI が低い程、やせの健康被害を知った時に「特に感じることはない」と回答した方の割合が多かった。特に「理想 BMI18.5 未満」で「やせ願望あり」の層は、30%超が「特に感じることはない」と回答した。当該層におけるやせ願望は強固な

ものであり、やせの健康被害の情報提供をしても認識変容させることが難しいと想定される。