

# － 平成 26 年度 減量・脂肪燃焼教室の初回参加者のアンケート結果の報告 －

## 【調査概要】

### 1 実施目的

減量・脂肪燃焼教室前の参加者状況（決意理由、過去の減量回数、目標減量値等）の違いが、3 カ月後の減量効果にどのような影響を与えるかを比較するために、アンケート調査を実施しました。また、これらの比較から、今後、減量・脂肪燃焼教室に参加する方々へどんなアドバイスができるか考察を行いました。

### 2 対象者

平成 26 年 5 月から 10 月までに減量・脂肪燃焼教室に参加した者 59 名

### 3 調査方法

質問紙法（減量・脂肪燃焼教室の初回時に直接記述してもらい回収する。）

### 4 調査日

平成 26 年 5 月 14 日（水）から 10 月 9 日（木）まで 7 回実施

### 5 回収状況

アンケートの回答者 58 名 回収率 98.3% ※有効回収率も同数字

### 6 調査対象者の特性

（表 1）平成 26 年 5 月-10 月減量・脂肪燃焼教室の参加者特性

	合計	女性	男性
人数	59 人	50 人	9 人
平均年齢	53.2 歳	51.4 歳	63.1 歳
最年少	27 歳	27 歳	49 歳
最高齢	75 歳	73 歳	75 歳

### 7 減量・脂肪燃焼教室の概要

この教室には、3 カ月コースと 6 カ月コースがあり、毎月 1 回スタートします。（ただし、5 月のみ 2 回スタートがありました。）初回時に現在の健康や体力状態を把握するため、医科学検査及び体力測定を行います。その結果をみて個別の運動プログラムをもとに、トレーニングルーム、プール、エアロビクスダンス教室、自宅での運動を実施します。それぞれのコースの終了時に効果測定を行い、減量結果を評価します。

## 【目次】

レポート 1：参加者の傾向（肥満の原因・減量の決意理由・減量回数等）

★過去にダイエットに挑戦した人は約 6 割—肥満原因のストレスにも要注意！★

レポート 2：3 カ月後の減量結果（減量の結果数値・減量目標値と実際値の差等）

★3 カ月平均で 3.3k g の減量に成功！ただし、目標値を達成した人は 28.3%！★

レポート 3：これから減量する方へのアドバイス（アンケートと減量の数値結果から）

★食事と運動は楽しめる範囲で改善しよう！減量は 1 カ月で 1～2k g のペースで！★

# 平成 26 年度 減量・脂肪燃焼教室の初回参加者のアンケート結果の報告

## レポート 1 : 参加者の傾向 (肥満の原因・減量の決意理由・減量回数等)

★過去にダイエットに挑戦した人は約 6 割—肥満原因のストレスにも要注意!★

平成 26 年 5~10 月の減量・脂肪燃焼教室に参加した方たち 59 名に、教室前にアンケート調査を実施したところ、次のような結果がでましたので報告します。

### 1 体重が増えたのが気になり始めた時期

体重が増えたのが気になり始めたのは、30代(24.1%)・40代(20.7%)・50代(19.0%)の順でした。

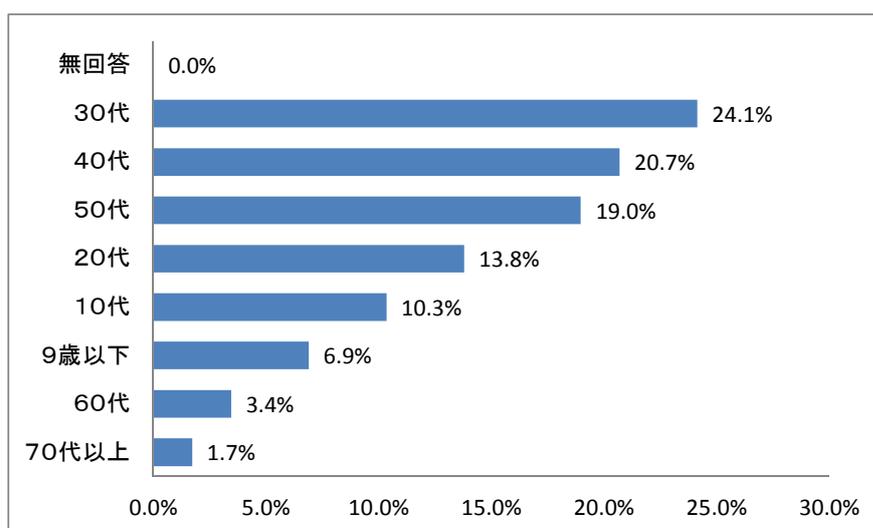


図1. 体重が増えたのが気になり始めた時期 n=58

### 2 体重が増えた原因

体重が増えた原因は、2大原因ともいえる運動不足(87.9%)、食べ過ぎ(84.5%)と回答した人が8割を超えていました。次に多かったのが、ストレス(39.7%)、体質(31.0%)の順でした。

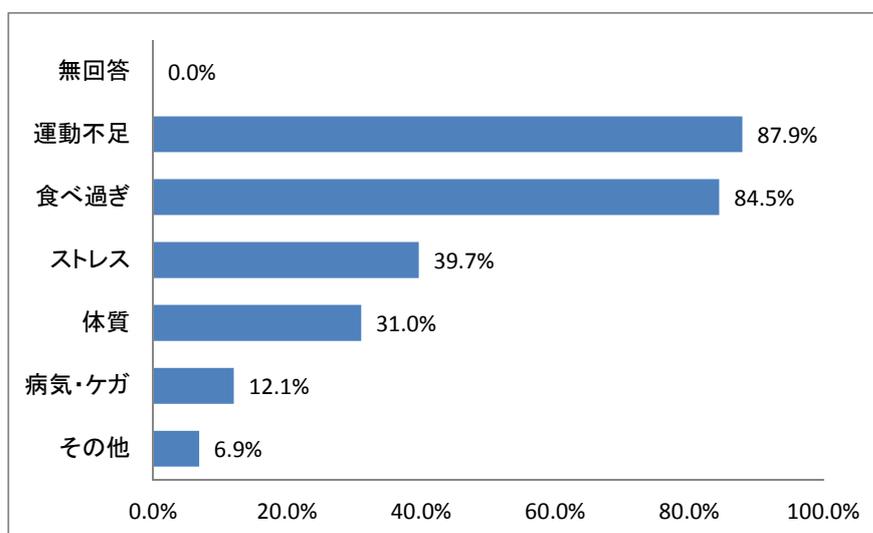


図2. 体重が増えた原因(複数回答可) n=58

### 3 今回の減量を決意した時期

減量を決意した時期は、2週間～1ヵ月未満（29.3%）、1ヵ月～3ヵ月未満（25.9%）の順に多く、減量教室に参加する3ヶ月前から2週間前までに、約6割の人が決意したことがわかりました。また、一方で1年以上（20.7%）と回答した人が2割おり、決意してから減量をなかなかできなかった状況が伺えました。

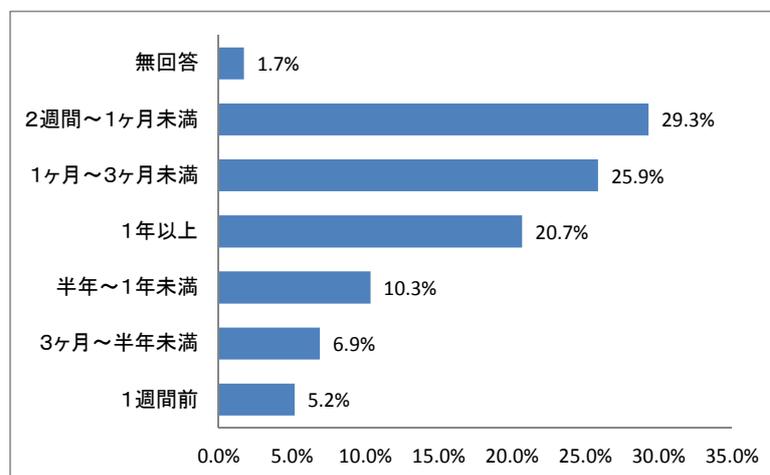


図3. 今回の減量を決意した時期(申込日を起点として) n=58

### 4 減量を決意した理由

減量を決意した理由は、外見が気になったから（58.6%）と回答した人が約6割いました。次いで服がきつくなったから（48.3%）、動きづらくなったから（39.7%）の順でした。内科的疾患（29.3%）、整形外科的疾患（20.7%）を理由にあげた人は、それぞれ3割・2割程度でした。

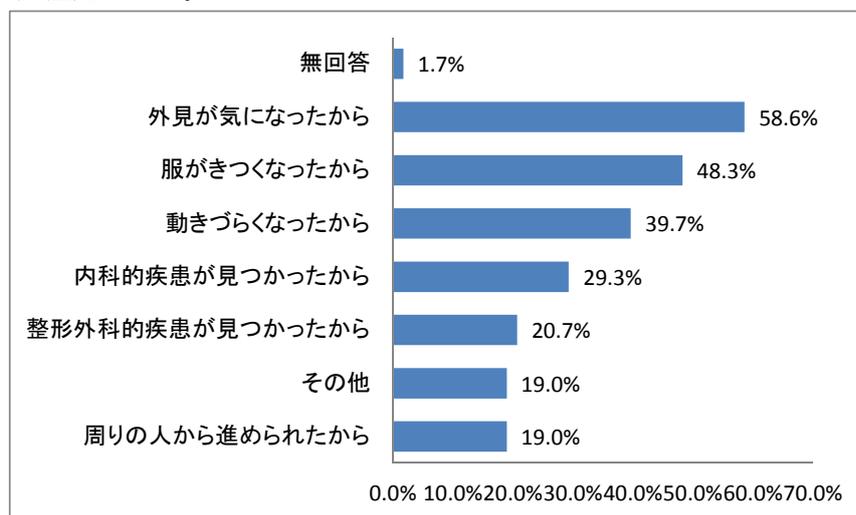


図4. 今回の減量を決意した理由(複数回答可) n=58

### 5 減量に挑戦する回数

減量に挑戦する回数は、初めてと2回目が同率（22.4%）で最も多く、次いで3回目とわからないが同じく同率で（20.7%）でした。初めて減量に挑戦した人が2割に対して、2回目以上の複数挑戦者が約6割をおり、減量に何度も挑戦している人が多くいることがわかりました。

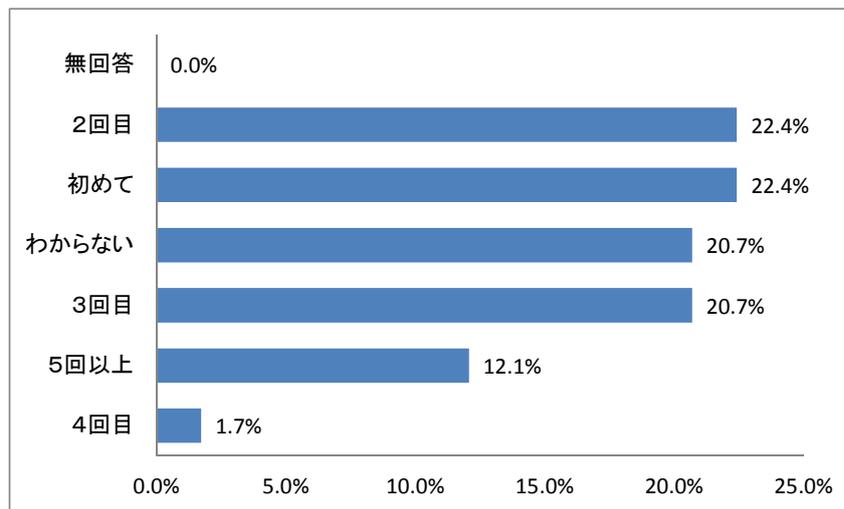


図5. 減量に挑戦するのは今回で何回目か n=58

## 6 過去に減量に挑戦した時の目標達成度

過去に減量に挑戦した人の目標達成度は、達成できたが元に戻った(44.8%)、達成できなかった(25.9%)順に多く、達成できた(5.2%)人は1割にも至りませんでした。達成した体重を維持できなかったことも減量の失敗と捉えると、約7割が減量に失敗していることがわかりました。

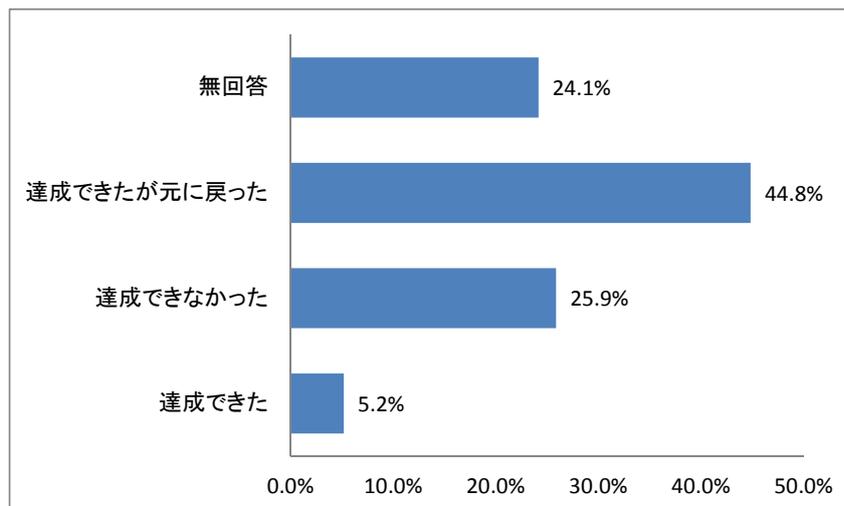


図6. 過去に減量に挑戦した人への質問 目標の達成度 n=58

## 7 過去に減量に挑戦して目標を達成できなかった理由

減量目標を達成できなかった理由は、運動が続かなかった(51.7%)が一番高く、次いで食欲に勝てなかった(43.1%)の順でした。第3位は、忙しくなった(17.2%)で、外部環境の変化により、減量を断念した人も約2割いることがわかりました。

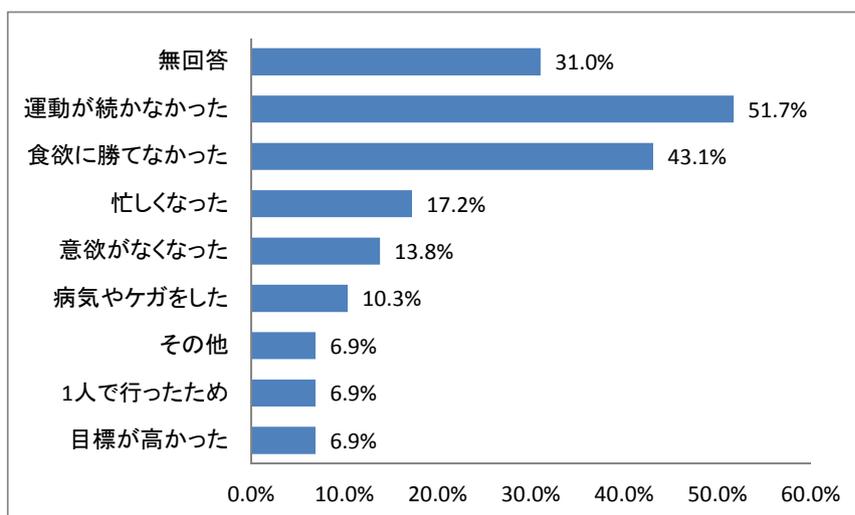


図7. 過去に減量に挑戦した人への質問 達成できなかった理由  
(複数回答可) n=58

### 8 過去に減量に挑戦して目標を達成できなかった際の減量方法

減量に挑戦した際の減量方法は、食事制限 (65.5%) が最も多く、次いで運動実施 (58.6%) でした。その他 (5.2%) の回答者は3人で、自由記述にはタニタ式記録法、耳つぼダイエット法の記載があり、1人は無記入でした。

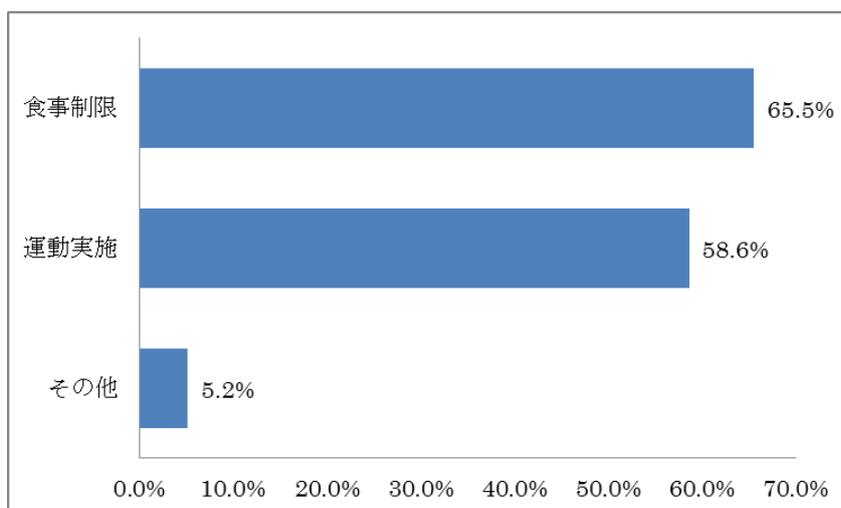


図8. 過去に減量に挑戦した人への質問 具体的な減量方法  
(複数回答可) n=58

### 9 具体的な減量目標値

今回の減量・脂肪燃焼教室での減量目標値は、3・6月コース合算では、4~6kg (34.5%) が最も多く、続いて7~9kg (25.9%)、10~15kg (19.0%) の順でした。

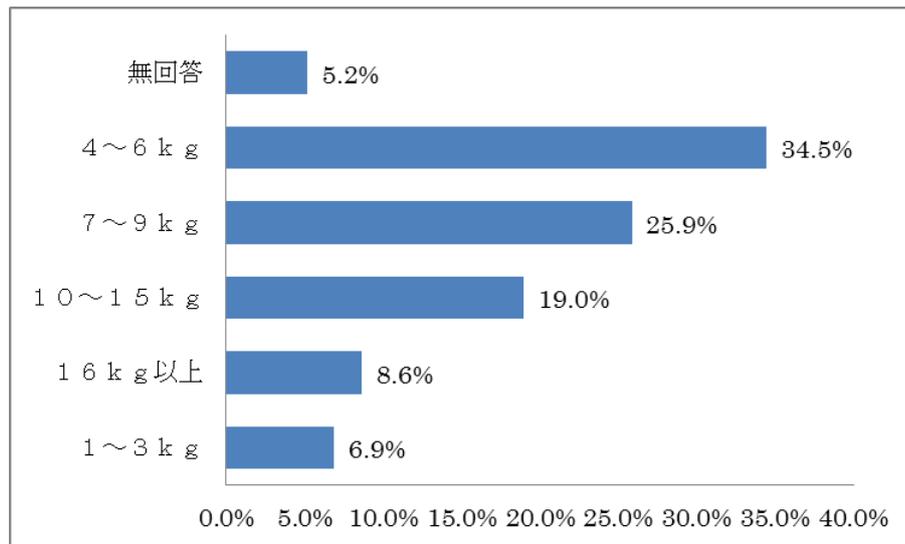


図9. 減量の目標数値(3カ月+6カ月コースの参加者) n=58

3カ月コースは、合算と同様の傾向にあり、4~6kg (35.1%)、7~9kg (24.3%)、10~15kg (10.8%) の順に多かったです。合算と比べると、4~6kg (+0.6%)と 7~9kg (+1.6%)の割合が高く、10~15kg (-8.2%)が低い割合でした。

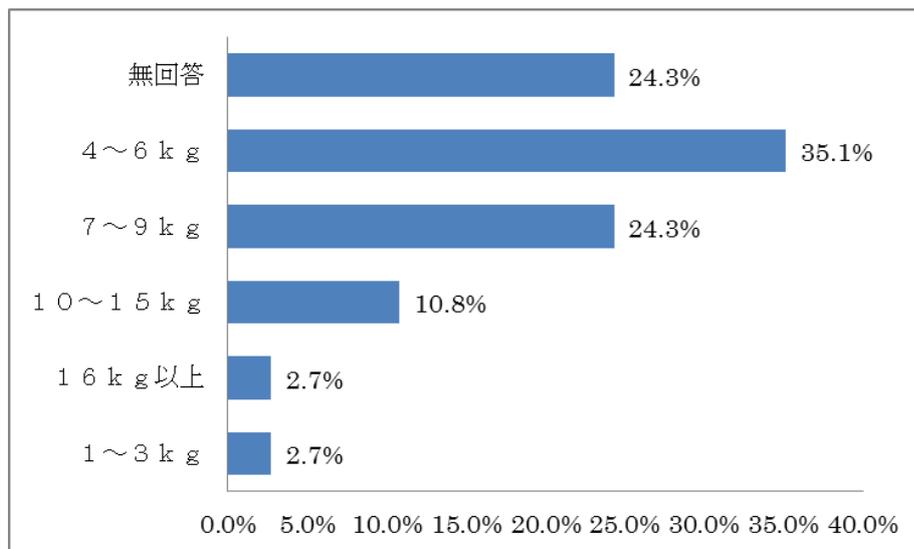


図10. 減量の目標数値(3カ月コース参加者) n=37

6カ月コースは、10~15kg (33.3%)、7~9kg (28.6%)の順で、次いで16kg以上と4~6kg (14.3%)が同率の値でした。

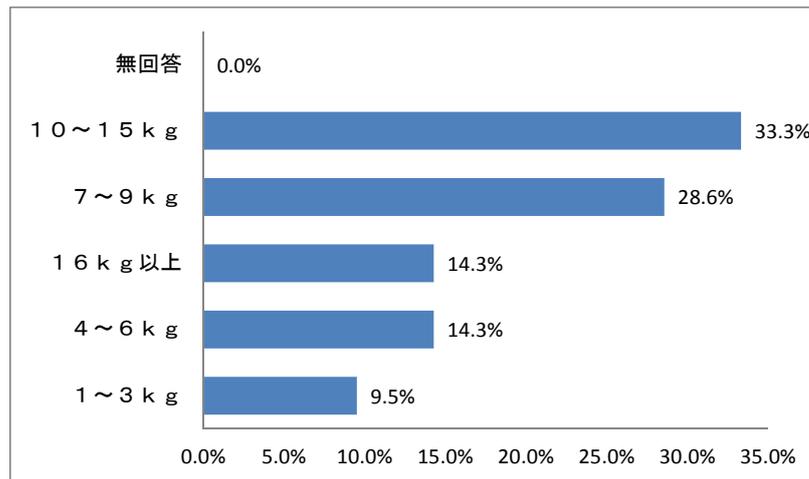


図11. 減量の目標数値(6カ月コース参加者) n=21

一 平成 26 年度 減量・脂肪燃焼教室の初回参加者のアンケート結果の報告 一

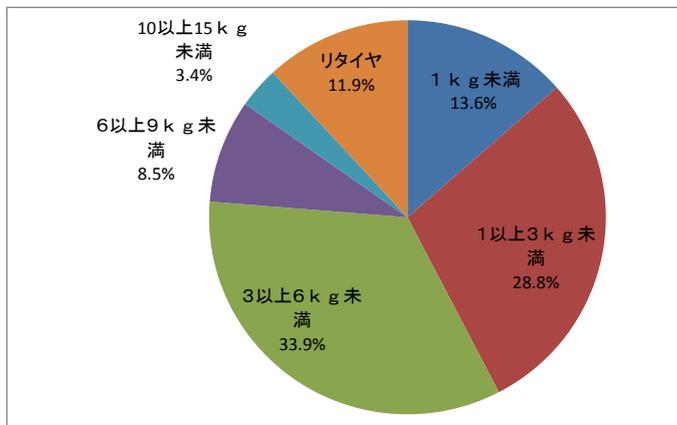
レポート 2 : 3 カ月後の減量結果 (減量の結果数値・減量目標値と実際値の差等)

★3 カ月平均で 3.3k g の減量に成功！ただし、目標値を達成した人は 28.3%！★

平成 26 年 5 月から 10 月からスタートした 59 名の 3 カ月間の減量結果を次のとおり報告します。

1 3 カ月後の減量結果

平成 26 年 5 月～10 月にスタートした 59 名を対象に、3 カ月間の減量結果をみたところ、-3 以上-6k g 未満 (33.9%)、-1 以上-3kg 未満 (28.8%)、-1kg 未満 (13.6%) の順でした。一方途中でリタイヤした人は、7 名 (11.9%) で約 1 割が継続できませんでした。52 名の 3 カ月間の減量数値の平均は-3.3±1.4 kg で、残念ながら 4 人の体重が若干増加 (最大+1k g) していました。



(表 1)3カ月間の減量結果の数値 (n=59)

減量数値	人数	割合
1kg未満	8	13.6%
1以上3kg未満	17	28.8%
3以上6kg未満	20	33.9%
6以上9kg未満	5	8.5%
10以上15kg未満	2	3.4%
リタイヤ	7	11.9%
合計	59	100.0%

2 減量の決意理由別による減量結果

減量の決意理由別に減量結果を見てみると、内科的疾患・整形外科疾患を理由にあげた人は、少なくとも-1k g 以上の減量に成功していたことがわかりました。

服がきつくなったからを減量の理由にあげている人は、ベルトサイズのワンサイズからツーサイズ下がる 6k g 未満の減量をしている人が多く、6k g 以上の減量をした人はいませんでした。

その他には、減量したい理由から減量結果の傾向は、つかめませんでした。

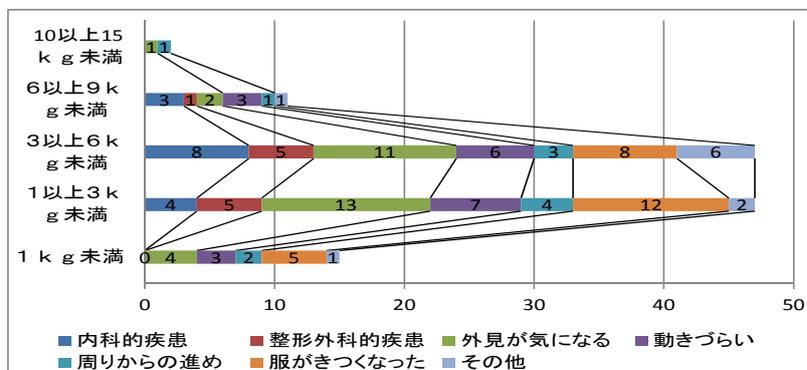


図 2. 減量の決意理由別による減量結果 (複数回答可)

n=52(無回答の 7 人除く)

### 3 減量結果と目標値の差

3 カ月コースの 38 人のうち目標数値を設定した 28 人(10 人は目標設定がない)の減量結果と目標数値を比べてみると、目標数値を達成できた人が 8 人で、達成できなかった人が 20 人であることがわかりました。(目標達成率 28.6%)

(表 2)減量結果と目標値の差(n=38)

3 カ月コース

減量数値	1～3kg	4～6kg	7～9kg	10～15kg	16kg以上	無回答	合計
1kg未満		3	1	2		1	7
1以上3kg未満		6	1			3	10
3以上6kg未満	1	3	4	0	1	3	12
6以上9kg未満		1	1			1	3
10以上15kg未満			1	1			2
リタイヤ			1	1		2	4
合計	1	13	9	4	1	10	38

※目標より多い人:ブルー=3人 目標どおりの人:黄色=5人 目標より低い人:ピンク=20人

## 一 平成 26 年度 減量・脂肪燃焼教室の初回参加者のアンケート結果の報告 一

### レポート 3 : これから減量する方へのアドバイス (アンケートと減量の数値結果から)

★食事と運動は楽しめる範囲で改善しよう！減量は1カ月で1~2kgのペースで！★

調査結果と減量結果から、これから減量・脂肪燃焼教室に参加する方々へ、次の2つを伝えていきたいと考えました。

#### 1 教室終了後にリバウンドをさせないための食生活と運動習慣を獲得しよう！

今回の調査で、初めて減量に挑戦した人が2割に対して、2回目以上の複数挑戦者が約6割をおり、減量に何度も挑戦している人が多くいることがわかりました。

教室の参加者の多くが、何度も減量に挑戦していることを踏まえると、いかに無理せず楽しみながら食事を改善することと、運動を気軽に楽しく毎日行うことに着目した指導が重要と考えます。そして、それを自分でコントロールし、継続する力を身につけることが大切であると考えます。

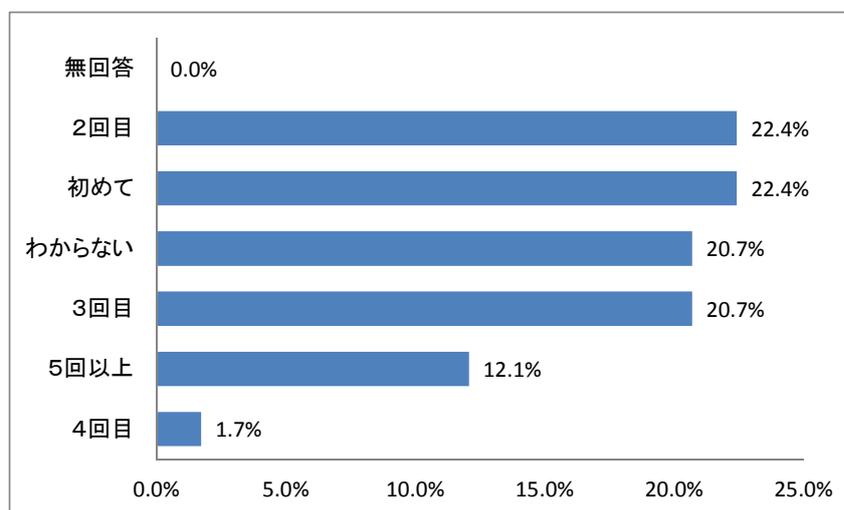


図1. 減量に挑戦するのは今回で何回目か n=58

#### 2 目標値を1カ月に1~2kgの設定にして目標達成度を高めましょう！

3カ月コースの減量結果は、平均で $-3.3 \pm 1.4$ kgであり、教室前より体重が減少していた人の割合は、81.6%でした。しかし、減量目標数値を4kg以上で設定している人が72.9%おり、目標達成した人の率は28.6%でした。このことから自分が掲げた目標に到達できた人は、約3割程度しかいないことがわかりました。

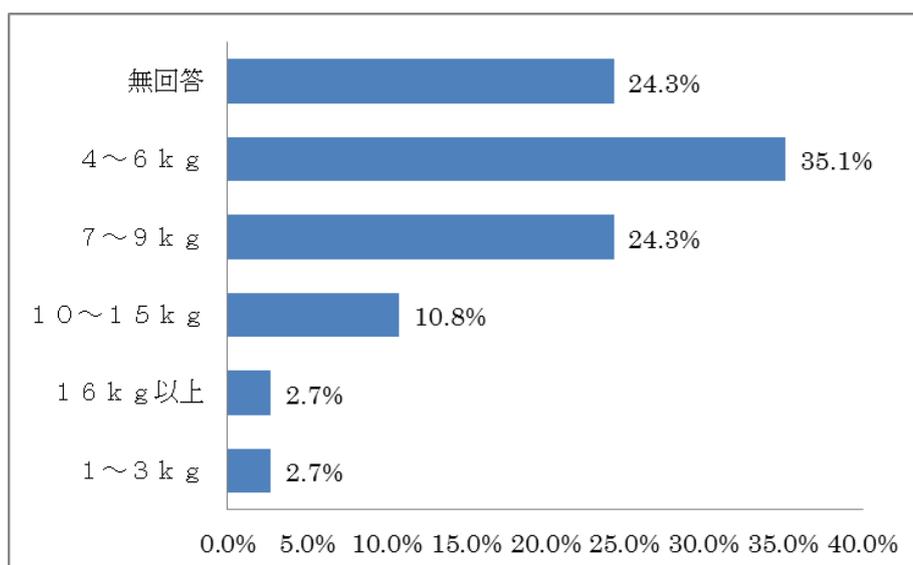


図2. 減量の目標数値(3カ月コース参加者) n=37

(表1)減量結果と目標値の差(n=38)

3カ月コース

減量数値	1~3kg	4~6kg	7~9kg	10~15kg	16kg以上	無回答	合計
1kg未満		3	1	2		1	7
1以上3kg未満		6	1			3	10
3以上6kg未満	1	3	4	0	1	3	12
6以上9kg未満		1	1			1	3
10以上15kg未満			1	1			2
リタイヤ			1	1		2	4
合計	1	13	9	4	1	10	38

※目標より多い人:ブルー=3人 目標どおりの人:黄色=5人 目標より低い人:ピンク=20人

目標数値を達成できないとストレスになることや、リタイヤにつながる可能性が高くなることから、目標数値はアメリカスポーツ医学会が提唱する月に1~2kgにすることを徹底することが望まれます。

そのためには、次の4つのことをしっかりと理解して減量に取り組んでもらいたいと思います。

- ① 正しい食事と運動習慣を身につけることが、これからの長い人生に一番重要なことであることの理解を深めていただく。
- ② 月に1~2kgの体重減少には、運動と食事により1日のエネルギー消費を-240kcal程度にすることが必要であるため、その減少のための具体的な食事量と運動量をしっかりと理解していただく。
- ③ 国際的な認識の高い科学的根拠として、生活習慣病の要因である収縮期血圧、拡張期血圧、空腹時血糖などの数値は、3~5%の体重減少でも改善が認められることを理解していただく。
- ④ たとえ体重が減らなくても、運動の継続により、心筋梗塞や寝たきりになるリスクが低くなることを理解していただく。