



報道関係者各位

2019年5月17日
RIZAP株式会社

～ライザップによる都道府県別ダイエット実態調査～ 『**ダイエットの成功と失敗に関する調査**』 ダイエット成功率、全都道府県で第1位は滋賀県！

RIZAP株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:瀬戸 健)は、47都道府県の20歳～69歳の男女を対象に「ダイエットの成功・失敗に関する調査」を実施いたしました。本調査では、各都道府県でのダイエットに関する項目について分析し、ランキング形式にて発表いたします。

《調査概要》

調査方法：インターネットによるアンケート調査
対象エリア：全国
調査対象：20歳～69歳まで男女
サンプル数：4,230
調査実施期間：2019年2月9日(土)～2月11日(月)

主な調査結果:

【ダイエット経験について】

ダイエット経験者は、全体の44.8%。男女別で見ると、男性が37.4%、女性は52.2%。

【ダイエット成功率について】

ダイエットに失敗した(リバウンドした、前より体重が増えた)割合は、全体が35.1%だったのに対し女性は59.6%。

【都道府県別ダイエット成功ランキング】

《総合部門》第1位・・・滋賀県／滋賀県民は健康面・外見ともにダイエット意識が高い。
《男性部門》第1位・・・秋田県／秋田県民の男性は、周りに左右されない自発的なダイエット。
《女性部門》第1位・・・長崎県／長崎県民の女性は、周りからの後押しによりダイエットに成功。

【都道府県別ダイエット失敗ランキング】

《総合部門》第1位・・・山梨県／山梨県民はダイエット意識が低く、失敗しやすい？
《男性部門》第1位・・・静岡県／静岡県民の男性8割以上が、ダイエットに失敗。ダイエットが苦手な県民性？
《女性部門》第1位・・・山形県／山形県民の女性の6割以上がダイエットに失敗。その場しのぎ？

【PICK UP／ランキング上位の県民性について】

「心理学×統計学」で県民性を分析するカウンセラー 木原 誠太郎氏の見解

＜参考＞

『ダイエットに関する意識調査』特設サイト
<https://www.rizap.jp/lp/md-190329/>

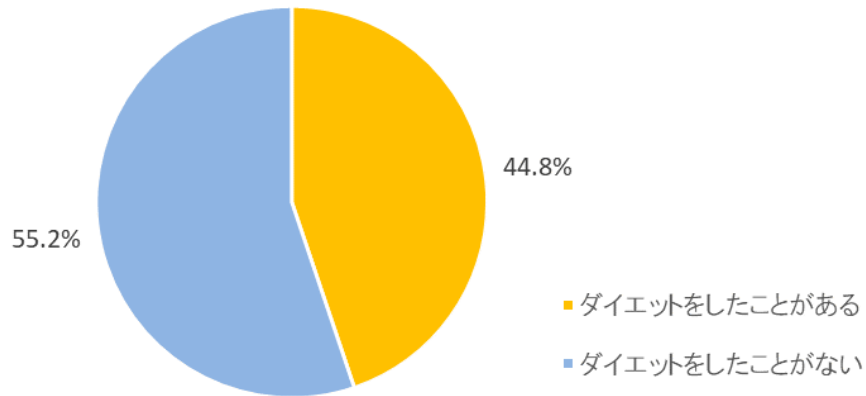
《 本件に関するお問い合わせ 》
RIZAP PR事務局 担当:真鍋、平山
TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com

【ダイエット経験について】

47 都道府県の男女に対し、「あなたはダイエットをしたことがありますか」の問いに対して、ダイエット経験の割合を円グラフ化しました。

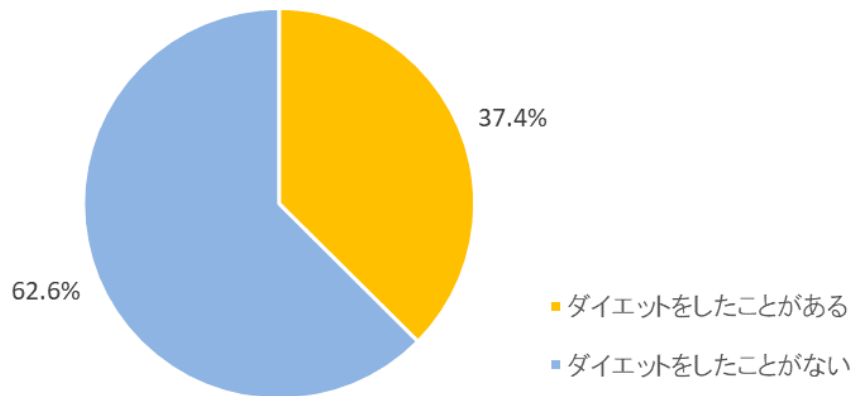
全体

<SA、N=4,230>



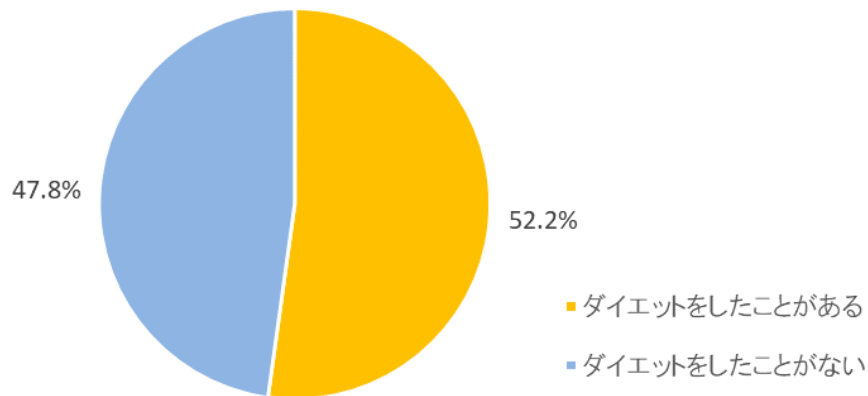
男性

<SA、N=2,115>



女性

<SA、N=2,115>

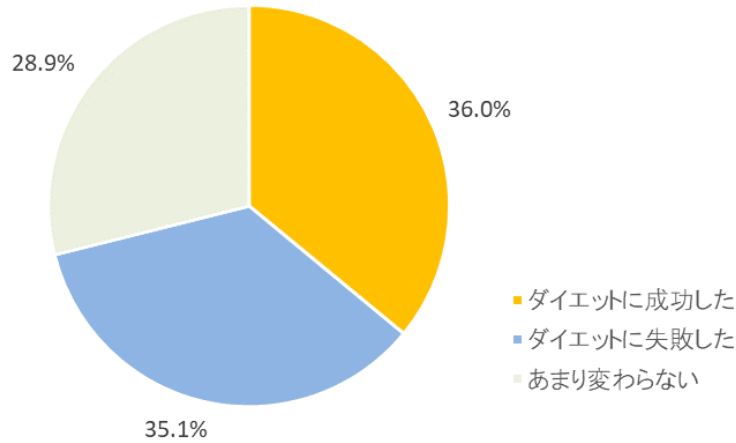


【ダイエット成功率について】

「ダイエットをしたことがある」と回答した人に対して、ダイエット後の体重について尋ね、『ダイエットに成功した(体重を減らしてキープしている)』、『ダイエットに失敗した(リバウンドをした、またはダイエット前より増えた)』、『あまり変わらない』と回答の比率を円グラフ化しました。

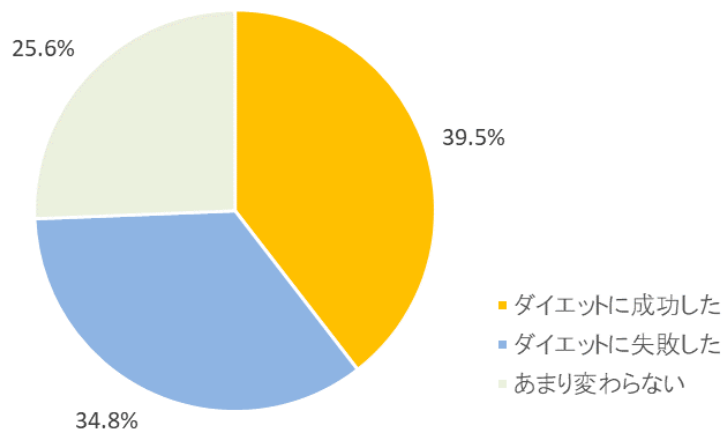
全体

<SA、N=1,896>



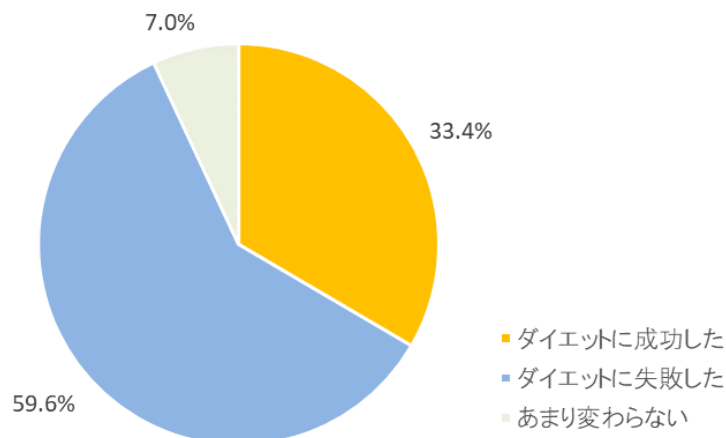
男性

<SA、N=792>



女性

<SA、N=1,104>



【都道府県別ダイエット成功ランキング】

「ダイエットをしたことがある」と回答した人に対して、ダイエット後の体重について尋ね、『ダイエットに成功した(体重を減らしてキープしている)』と答えた人を都道府県別に算出し、ランキングを作成いたしました。

※「あまり変わらない」という回答は除く

《総合部門》 <SA、N=1,896>

順位	県	%
1位	滋賀県	51.4%
2位	秋田県	51.2%
3位	京都府	47.7%
4位	鳥取県	44.7%
5位	福島県	43.5%
6位	鹿児島県	43.2%
6位	千葉県	43.2%
8位	栃木県	42.5%
9位	群馬県	41.2%
10位	福井県	40.5%
11位	青森県	40.0%
11位	宮城県	40.0%
13位	奈良県	39.5%
14位	北海道	39.1%
15位	新潟県	38.9%
15位	長崎県	38.9%

順位	県	%
17位	三重県	38.5%
17位	兵庫県	38.5%
17位	大分県	38.5%
20位	静岡県	38.2%
21位	佐賀県	37.8%
21位	宮崎県	37.8%
23位	神奈川県	37.5%
24位	茨城県	36.8%
24位	埼玉県	36.8%
24位	愛媛県	36.8%
27位	熊本県	36.4%
28位	香川県	36.1%
29位	和歌山県	35.9%
30位	山口県	35.0%
31位	石川県	34.9%
32位	富山県	33.3%

順位	県	%
33位	岐阜県	32.5%
34位	長野県	32.0%
35位	山形県	31.6%
36位	東京都	31.4%
37位	福岡県	31.0%
38位	大阪府	29.7%
38位	高知県	29.7%
40位	島根県	27.8%
41位	徳島県	26.9%
42位	愛知県	25.7%
43位	岡山県	25.6%
44位	広島県	25.5%
45位	沖縄県	24.4%
46位	山梨県	21.1%
47位	岩手県	20.5%

《男性部門》 <SA、N=792>

順位	県	%
1位	秋田県	66.7%
2位	滋賀県	62.5%
3位	福島県	58.3%
4位	京都府	57.9%
4位	佐賀県	57.9%
6位	埼玉県	52.9%
6位	鹿児島県	52.9%
8位	石川県	52.6%
8位	鳥取県	52.6%
10位	長野県	52.2%
11位	青森県	50.0%
11位	熊本県	50.0%
11位	宮崎県	50.0%
14位	福井県	47.1%
15位	大分県	44.4%
16位	岐阜県	43.8%

順位	県	%
17位	北海道	42.1%
18位	千葉県	41.2%
18位	山口県	41.2%
18位	香川県	41.2%
21位	宮城県	40.9%
21位	茨城県	40.9%
23位	山形県	40.0%
23位	富山県	40.0%
25位	栃木県	38.9%
25位	奈良県	38.9%
27位	新潟県	38.5%
28位	神奈川県	37.5%
29位	和歌山県	36.4%
30位	兵庫県	35.3%
31位	大阪府	33.3%
32位	愛媛県	31.3%

順位	県	%
33位	沖縄県	29.4%
34位	東京都	28.6%
35位	岩手県	27.8%
36位	群馬県	27.3%
37位	徳島県	26.9%
38位	島根県	26.7%
38位	三重県	25.0%
40位	山梨県	23.5%
41位	高知県	23.1%
42位	愛知県	20.0%
42位	岡山県	20.0%
44位	広島県	16.7%
45位	福岡県	15.8%
46位	長崎県	14.3%
47位	静岡県	12.5%

《女性部門》 <SA、N=1,104>

順位	県	%
1位	長崎県	54.5%
2位	群馬県	47.8%
3位	静岡県	46.2%
4位	栃木県	45.5%
5位	千葉県	44.4%
5位	三重県	44.4%
7位	福岡県	43.5%
8位	滋賀県	42.9%
9位	兵庫県	40.9%
9位	愛媛県	40.9%
11位	秋田県	40.0%
11位	京都府	40.0%
11位	奈良県	40.0%
14位	鳥取県	39.3%
15位	宮城県	39.1%
15位	新潟県	39.1%

順位	県	%
17位	神奈川県	37.5%
18位	北海道	37.0%
19位	和歌山県	35.7%
20位	福井県	35.0%
20位	鹿児島県	35.0%
22位	広島県	34.8%
23位	青森県	33.3%
23位	東京都	33.3%
23位	高知県	33.3%
23位	大分県	33.3%
27位	香川県	31.6%
28位	茨城県	31.3%
29位	山口県	30.4%
30位	富山県	29.6%
30位	宮崎県	29.6%
32位	岡山県	29.2%

順位	県	%
33位	島根県	28.6%
34位	愛知県	28.0%
35位	福島県	27.3%
35位	大阪府	27.3%
37位	徳島県	26.9%
38位	熊本県	26.3%
39位	岐阜県	25.0%
40位	埼玉県	23.8%
41位	佐賀県	23.1%
42位	山形県	22.2%
43位	石川県	20.8%
43位	沖縄県	20.8%
45位	山梨県	19.0%
46位	岩手県	15.4%
47位	長野県	14.8%

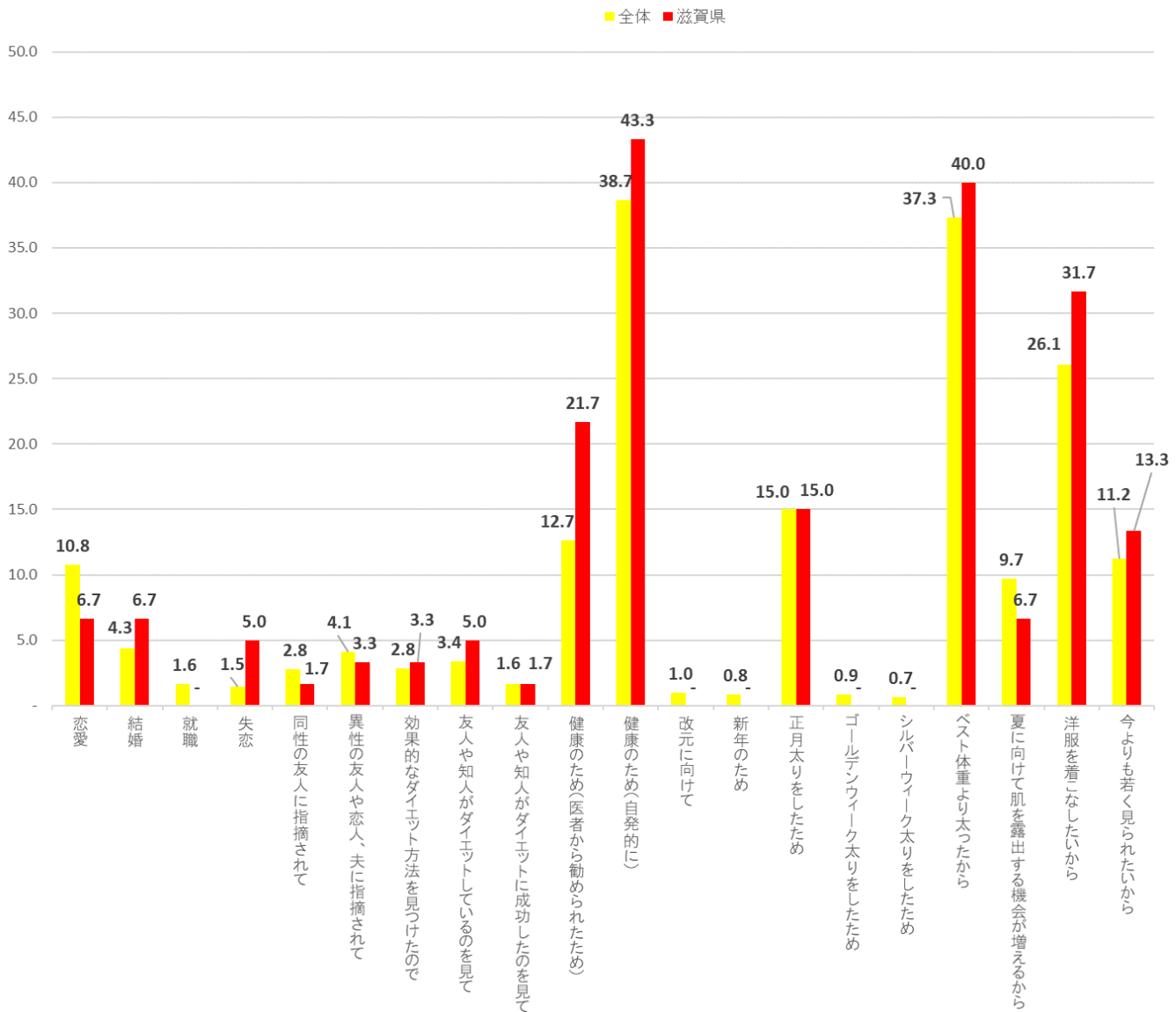
■都道府県別ダイエット成功ランキング:《総合部門》第1位…滋賀県

滋賀県民は健康面・外見ともにダイエット意識が高い。

《ベスト3》第1位 滋賀県…51.4% 第2位 秋田県…51.2% 第3位 京都府…47.7%

滋賀県民は、ダイエットのきっかけとして「健康のため(自発的に)」や「健康のため(医者から勧められて)」が47都道府県全体の数値に比べ、高い数値だった。その他、「ベスト体重より太ったから」「洋服を着こなしたいから」「今よりも若く見られたいから」という回答も全体に比べて高かった。健康面に加えて外見に対するこだわりが強く、ダイエットに対するストイックさにより、成功率が高まっていると予想できる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
 <滋賀県民:ダイエット理由>(MA、N=60)



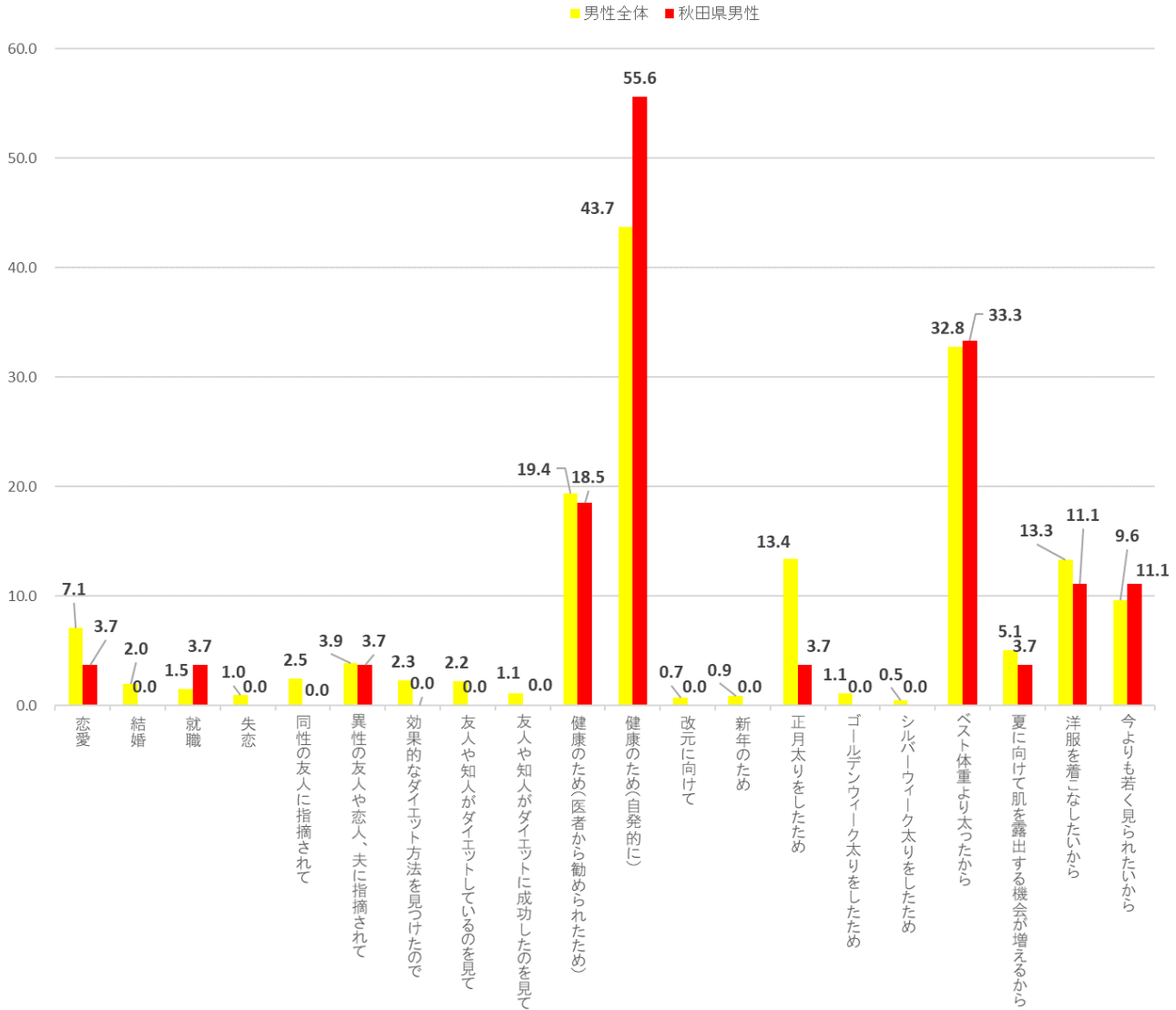
■都道府県別ダイエット成功ランキング:《男性部門》第1位…秋田県

秋田県民の男性は、周りに左右されない自発的なダイエット。

《ベスト3》第1位 秋田県…66.7% 第2位 滋賀県…62.5% 第3位 福島県…58.3%

秋田県民の男性はダイエットを始める理由において、全体の数値と比べて目立った項目は少ないものの、「健康のため(自発的に)」が高い数値であった。周りに左右されず、自発的なダイエットを実践しているために成功率が高まっていると予想できる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
 <秋田県民男性:ダイエット理由>(MA、N=27)



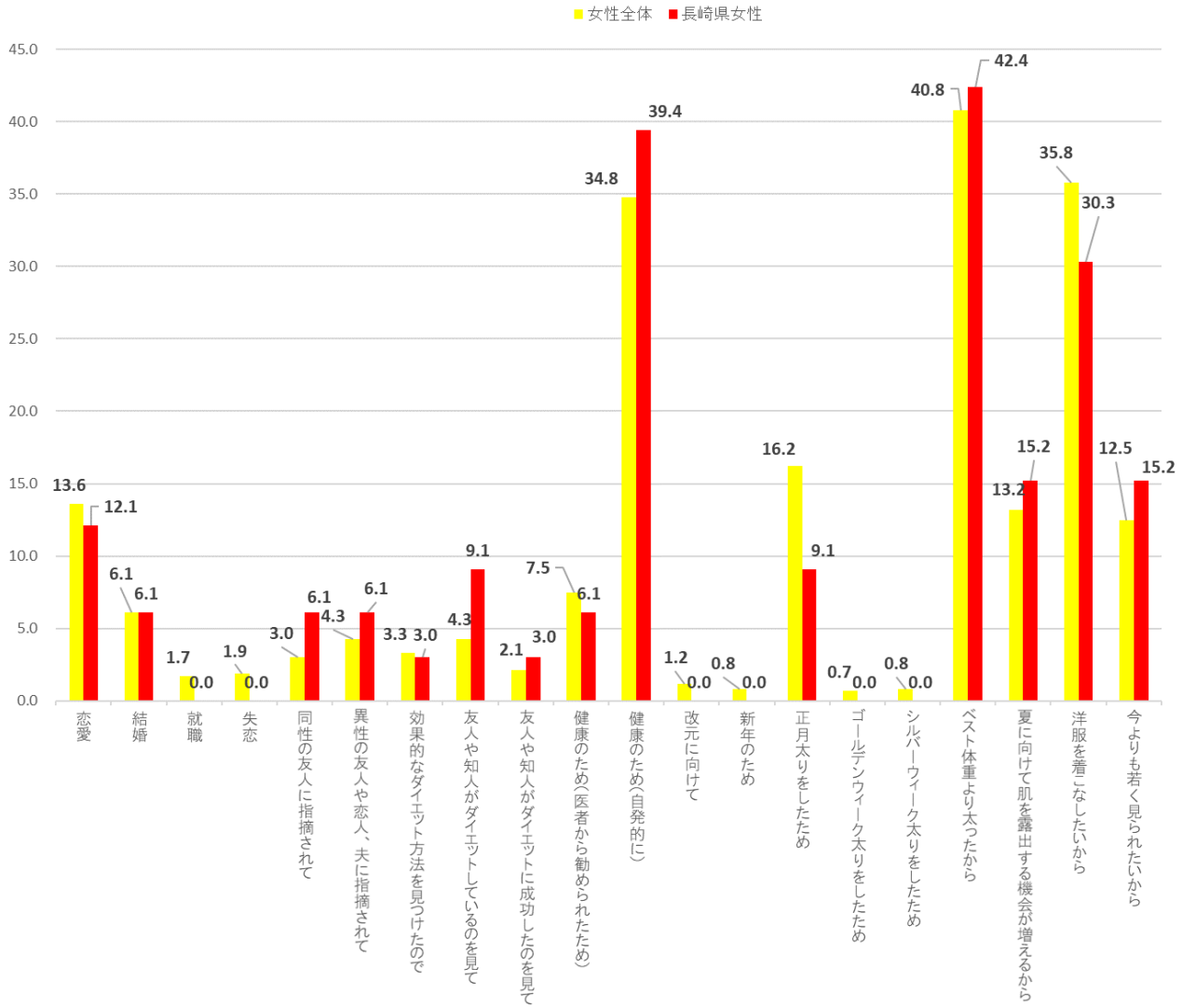
■都道府県別ダイエット成功ランキング:《女性部門》第1位…長崎県

長崎県民の女性は、周りからの後押しによりダイエットに成功。

《ベスト3》第1位 長崎県…54.5% 第2位 群馬県…47.8% 第3位 静岡県…46.2%

長崎県民の女性は、ダイエットのきっかけとして「同性の友人に指摘されて」、「異性の友人や恋人、夫に指摘されて」、「友人や知人がダイエットしているのを見て」という回答が全体に比べて高い。自身の意欲だけでなく、周りからの影響を受けてダイエットを始める傾向があることから、成功に結び付きやすいと考えられる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
 <長崎県民女性:ダイエット理由>(MA, N=33)



【都道府県別ダイエット失敗ランキング】

「ダイエットをしたことがある」と回答した人に対して、ダイエット後の体重について尋ね、『ダイエットに失敗した(リバウンドをした、またはダイエット前より増えた)』との回答を都道府県別に算出し、ランキングを作成いたしました。

※「あまり変わらない」という回答は除く

《総合部門》 <SA、N=1,896>

順位	県	%
1位	山梨県	60.5%
2位	愛媛県	50.0%
3位	沖縄県	48.8%
3位	鹿児島県	48.6%
5位	富山県	47.6%
6位	和歌山県	46.2%
7位	東京都	45.7%
8位	山形県	44.7%
9位	徳島県	44.2%
10位	大阪府	43.2%
11位	兵庫県	41.0%
12位	岩手県	40.9%
13位	福井県	40.5%
14位	高知県	40.5%
15位	広島県	38.3%
16位	北海道	37.0%

順位	県	%
17位	京都府	36.4%
18位	岡山県	35.9%
19位	山口県	35.0%
20位	埼玉県	34.2%
21位	青森県	34.0%
21位	長野県	34.0%
23位	長崎県	33.3%
23位	三重県	33.3%
23位	佐賀県	33.3%
23位	香川県	33.3%
23位	島根県	33.3%
28位	栃木県	32.5%
28位	岐阜県	32.5%
30位	茨城県	31.6%
31位	愛知県	31.4%
32位	福岡県	31.0%

順位	県	%
33位	大分県	30.8%
34位	新潟県	30.6%
35位	熊本県	30.3%
36位	奈良県	30.2%
36位	石川県	30.2%
38位	静岡県	29.4%
39位	神奈川県	28.1%
40位	鳥取県	27.7%
41位	宮崎県	26.7%
42位	群馬県	26.5%
43位	福島県	26.1%
44位	秋田県	25.6%
45位	滋賀県	24.3%
46位	宮城県	20.0%
47位	千葉県	15.9%

《男性部門》 <SA、N=792>

順位	県	%
1位	静岡県	87.5%
2位	福岡県	84.2%
3位	愛知県	80.0%
4位	島根県	73.3%
4位	岡山県	73.3%
6位	徳島県	73.1%
7位	長崎県	71.4%
8位	広島県	70.8%
9位	山梨県	70.6%
10位	高知県	69.2%
11位	愛媛県	68.8%
12位	岩手県	66.7%
12位	三重県	66.7%
14位	和歌山県	63.6%
14位	群馬県	63.6%
16位	栃木県	61.1%

順位	県	%
17位	奈良県	61.1%
18位	宮城県	59.1%
19位	千葉県	58.8%
19位	兵庫県	58.8%
21位	東京都	57.1%
22位	山形県	55.0%
23位	新潟県	53.8%
24位	富山県	53.3%
24位	大阪府	53.3%
26位	山口県	52.9%
26位	沖縄県	52.9%
28位	青森県	50.0%
28位	熊本県	50.0%
28位	岐阜県	50.0%
28位	茨城県	50.0%
28位	神奈川県	50.0%

順位	県	%
33位	長野県	47.8%
34位	宮崎県	44.4%
34位	大分県	44.4%
36位	佐賀県	42.1%
36位	鳥取県	42.1%
36位	北海道	42.1%
39位	埼玉県	41.2%
39位	福井県	41.2%
39位	香川県	41.2%
42位	滋賀県	37.5%
42位	福島県	37.5%
44位	京都府	36.8%
44位	石川県	36.8%
46位	鹿児島県	35.3%
47位	秋田県	33.3%

《女性部門》 <SA、N=1,104>

順位	県	%
1位	山形県	61.1%
2位	鹿児島県	60.0%
3位	山梨県	57.1%
4位	愛媛県	50.0%
5位	岩手県	50.0%
6位	長野県	48.1%
7位	埼玉県	47.6%
8位	和歌山県	46.4%
9位	徳島県	46.2%
10位	佐賀県	46.2%
11位	高知県	45.8%
12位	大阪府	45.5%
13位	福井県	45.0%
14位	富山県	44.4%
15位	東京都	38.1%
16位	島根県	38.1%

順位	県	%
17位	沖縄県	37.5%
18位	北海道	37.0%
19位	香川県	36.8%
20位	青森県	36.7%
21位	京都府	36.0%
22位	山口県	34.8%
23位	滋賀県	33.3%
24位	岡山県	33.3%
25位	岐阜県	33.3%
26位	石川県	33.3%
27位	鳥取県	32.1%
28位	栃木県	31.8%
29位	兵庫県	31.8%
30位	熊本県	31.6%
31位	茨城県	31.3%
32位	福岡県	30.4%

順位	県	%
33位	新潟県	30.4%
34位	広島県	30.4%
35位	三重県	29.6%
36位	奈良県	28.0%
37位	愛知県	28.0%
38位	長崎県	27.3%
39位	福島県	27.3%
40位	神奈川県	25.0%
41位	秋田県	24.0%
42位	大分県	23.8%
43位	宮崎県	22.2%
44位	群馬県	21.7%
45位	静岡県	19.2%
46位	宮城県	13.0%
47位	千葉県	11.1%

都道府県別ダイエット失敗ランキング:《総合部門》第1位…山梨県

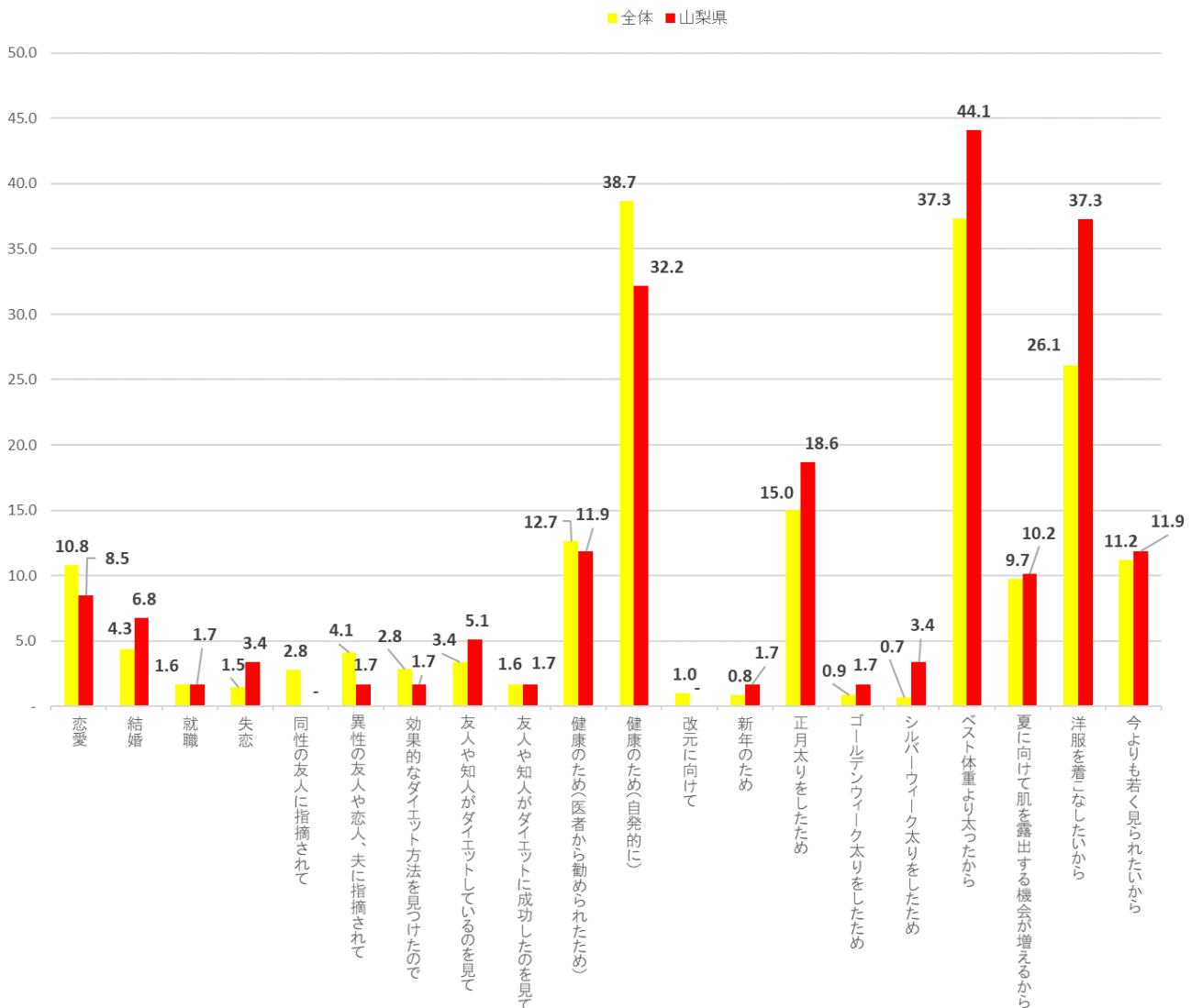
■山梨県民はダイエット意識が低く、失敗しやすい？

《ベスト3》第1位 山梨県…60.5% 第2位 愛媛県…50.0% 第3位 沖縄県…48.8%

山梨県民は、ダイエットのきっかけとして「ベスト体重より太ったから」や、正月やゴールデンウィークなど長期休暇により太ってしまったという理由が多かった。また、ライザップが4月に実施した『ダイエットに関する意識調査』によると、<ダイエット意識が高いランキング女性部門>において第38位、本調査においても<ダイエット失敗ランキング女性部門>でも第3位に入っていることから、体型維持に対する意識の低さがうかがえる。

その他の特徴として、「ベスト体重より太ったから」や「洋服を着こなしたいから」という回答が多く、「健康のため」という回答が少ないことから、外見だけしかこだわらないダイエットになっていると考えられる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
<山梨県民:ダイエット理由>(MA, N=59)



都道府県別ダイエット失敗ランキング:《男性部門》第1位…静岡県

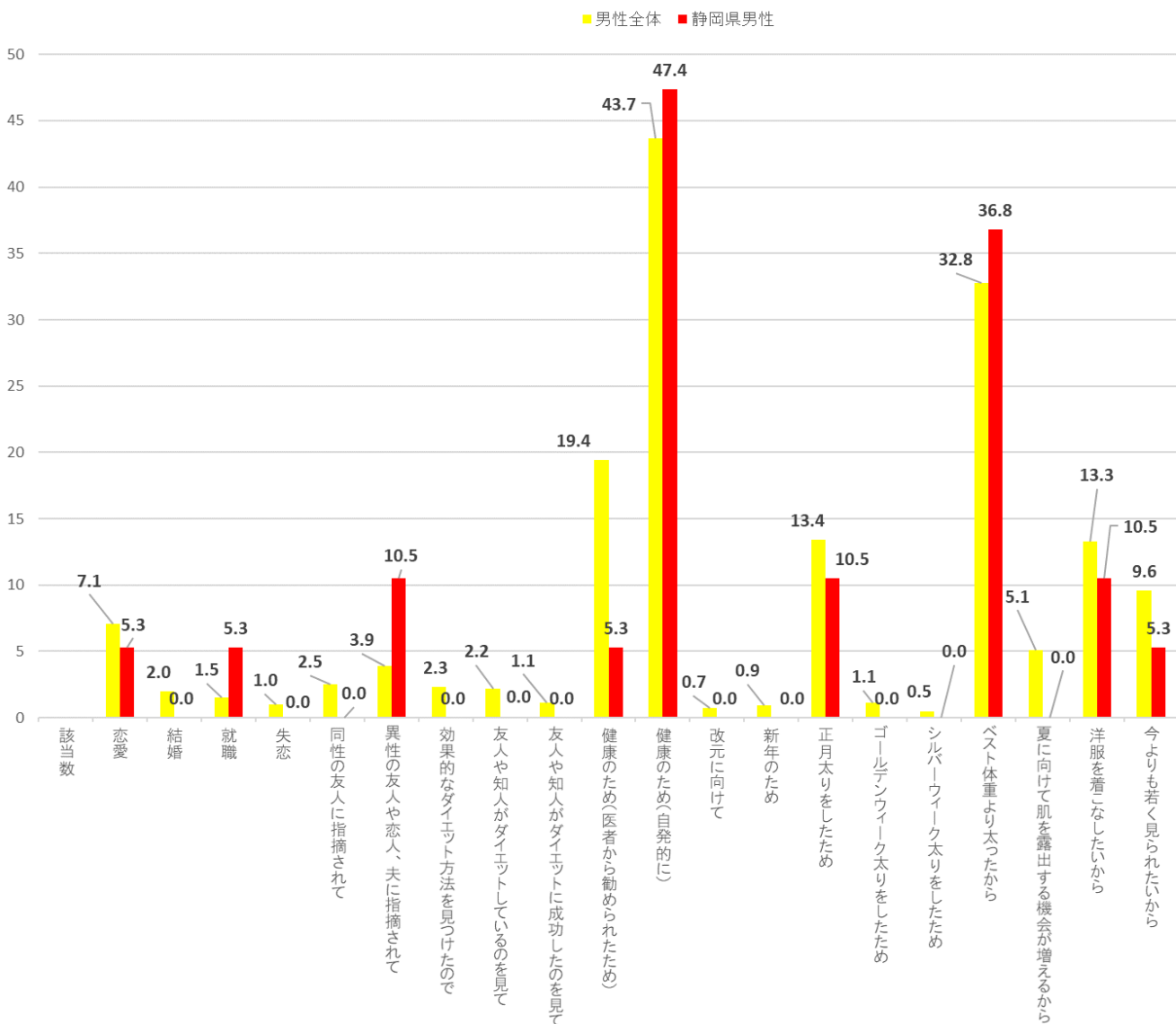
■静岡県民の男性 8割以上が、ダイエットに失敗。ダイエットが苦手な県民性？

《ベスト3》第1位 静岡県…87.5% 第2位 福岡県…84.2% 第3位 愛知県…80.0%

静岡県民の男性は、ダイエットのきっかけとして「健康のため(自発的に)」、「ベスト体重より太ったから」数値が全体に比べて高く、「健康のため(医者から勧められたため)」という回答が少ない。

また、ライザップが4月に実施した『ダイエットに関する意識調査』によると、静岡県民男性は「体型に自信があるから」や「自己管理が出来ているから(食事・運動)」という理由でダイエットをしないという人が多いことから、元々体型に満足している傾向が見られ、ダイエットに対する意識が全国で最も低いという結果であった。その反面、いざダイエットを実践すると、意識の低さから失敗してしまうと考えられる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
 <静岡県民男性:ダイエット理由>(MA, N=19)



都道府県別ダイエット失敗ランキング:《女性部門》第1位…山形県

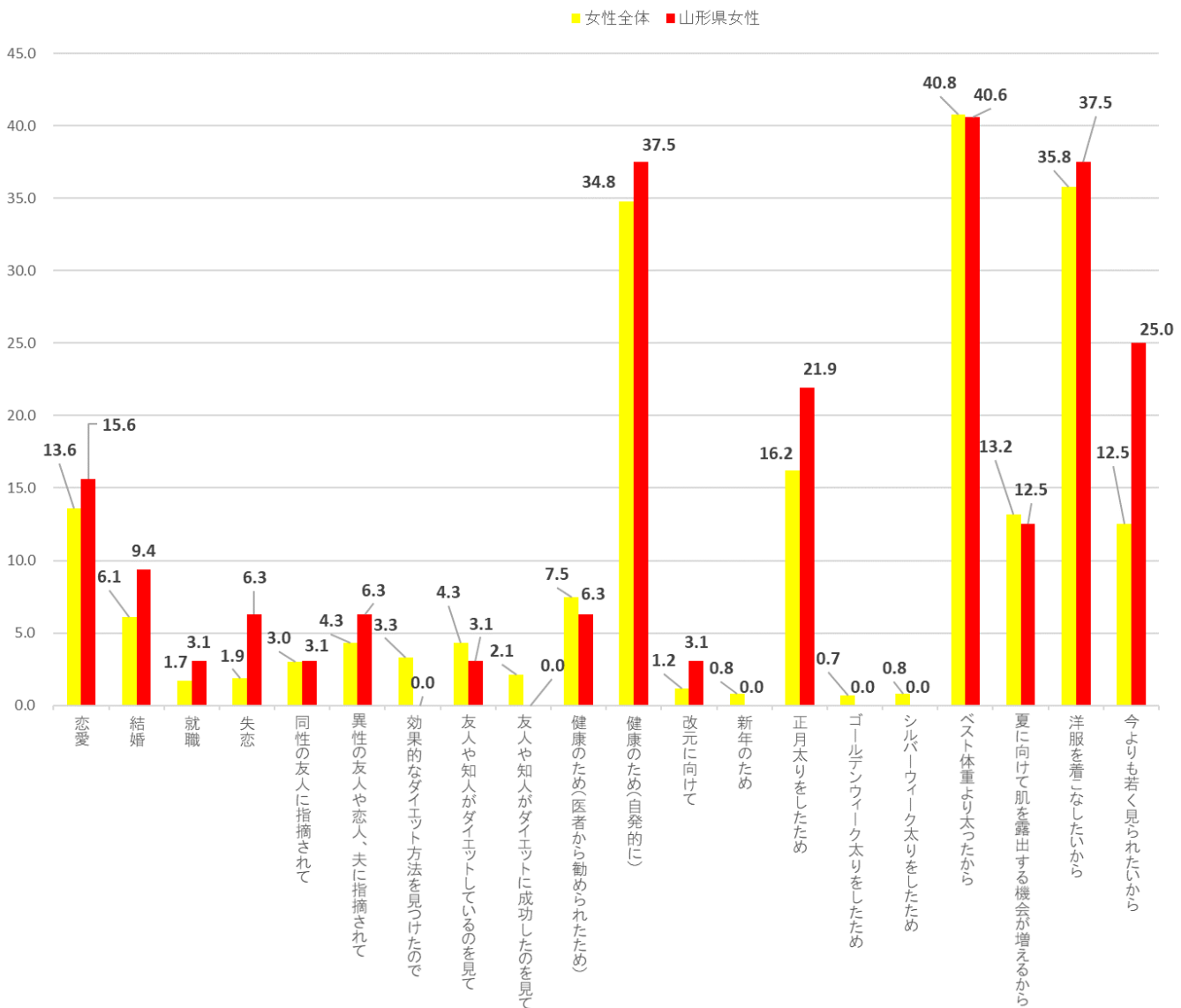
■山形県民の女性の6割以上がダイエットに失敗。その場しのぎ？

《ベスト3》第1位 山形県…61.1% 第2位 鹿児島県…60.0% 第3位 山梨県…57.1%

山形県民の女性は、「恋愛」、「結婚」、「就職」、「失恋」などの生活の節目をきっかけにダイエットを始める傾向がうかがえる。何かのきっかけがあればダイエットに挑戦するが、その場しのぎになってしまうのではないかと予想できる。

また、『ダイエットに関する意識調査』によると、＜ダイエット意識が高いランキング女性部門＞において、山形県は第43位であったことから、ダイエット意識の低さもうかがえる。

Q:あなたがダイエットをしようと思ったきっかけをすべてお選びください。ダイエット経験が複数回ある方は、当てはまるものをすべてお選びください。
 <山形県民女性:ダイエット理由>(MA, N=32)



【PICK UP／ランキング上位の県民性について】

「心理学×統計学」で県民性を分析するカウンセラー 木原 誠太郎氏の見解

■都道府県別ダイエット成功ランキング:《総合部門》第1位…滋賀県

滋賀県民は、倫理観を大切に、規律を重んじる県民性です。決められたやり方があるダイエット方法をキッチリとこなすのは得意であると考えられます。最近では、県を挙げて「長寿」を目指しているニュースなども出ており、県全体で規律良く健康に対して取り組んでいると思われれます。

■都道府県別ダイエット成功ランキング:《男性部門》第1位…秋田県

秋田県民の男性は、「自分が何をしたいか?」「どうすれば得をするのか?」を常に自分の損得を考える傾向があります。ダイエットにおいても、自分の健康状態や体重がどうあるべきなのか、現状を見据えて、自分を律して行動ができる性格の方が多いのではないかと考えられます。

■都道府県別ダイエット成功ランキング:《女性部門》第1位…長崎県

長崎県民の女性は、自分の性格を「人についていくことが多い」と考える方が多く、周囲の人に良い意味で流されやすい方が多いと考えられます。また、真面目で周囲に嫌われたくない気持ち強い方が多いようです。ダイエットにおいても、周囲の人の言葉や雰囲気によって流されて始めて、その後も真面目にしっかりとダイエットをこなし、結果ダイエット成功に結びついているのかもしれない。

■都道府県別ダイエット失敗ランキング:《総合部門》第1位…山梨県

山梨県民は、「好奇心が旺盛」「ハメを外して盛り上がることもある」といった、外向きでミーハーな性格な方が多い傾向にあります。ダイエットにおいても、意識はしているけど、目の前の楽しいことやお誘いに断れず、つい羽目を外してリバンドしてしまうという悪循環に陥ってしまっているのかもしれない。

■都道府県別ダイエット失敗ランキング:《男性部門》第1位…静岡県

静岡県民の男性は、「物事を早くこなすことが得意」「恋に落ちやすい」性格です。何事も行動が早く、すぐ興味を持つが、少し時間が経ったら飽きてしまう性格の方が多いと考えられます。ダイエットにおいても、最新のダイエット法などに興味を持って挑戦するが、時間が経つと飽きてしまうのかもしれない。

■都道府県別ダイエット失敗ランキング:《女性部門》第1位…山形県

山形県民の女性は、自分のやりたい事が明確で、竹を割ったような性格の方が多い反面、自己完結タイプで長続きしない性格が多い傾向にあります。そのため結婚や就職といった大きな節目ではダイエットをするが、事が済んでしまえば元に戻ってしまうのかもしれない。

木原 誠太郎氏 プロフィール



「ディグラム・ラボ」所長

電通やミクシィでマーケティングを担当し、様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。2013年にディグラム・ラボ株式会社を設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めている。診断実績は2600万診断を超える。(※2018年10月現在)

出演番組:「オイコノミア」(NHK)、「有吉ゼミ」(日本テレビ)

「性格ミエル研究所」(フジテレビ) など

著書:「47都道府県ランキング発表! ケンミンまるごと大調査」(2013年) など

■会社概要

RIZAP 株式会社

<http://www.rizap.jp/>



「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”という想いを込めています。

現在、133 店舗(国内 126、海外 7)を運営。(2019 年 4 月末現在)

累計会員数は 13 万人を超えています。(2019 年 4 月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010 年 5 月 7 日

資本金：8 億 8500 万円(2018 年 9 月 30 日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP PR 事務局 担当:真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com