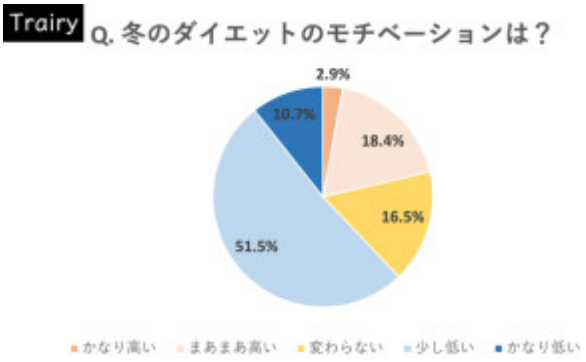
冬のダイエットのモチベーションは？



Trairyでは、冬のダイエットのやる気やモチベーションについて、アンケート調査を行いました。

※プレスリリース内容を引用する場合、以下の対応をお願いします。
・引用元が「Trairy調査」である旨の記載
・該当記事（https://trairy.jp/media/archives/4648 ）へのリンク設置
・会社ページ（https://uocc.co.jp/ ）へのリンク設置

アンケート調査対象

対象人数：103人（男性33人・女性70人）
年齢：20 55歳

Q. 冬のダイエットのモチベーションは？

かなり高い　：2.9%
まあまあ高い：18.4%
変わらない　：16.5%
少し低い　：51.5%
かなり低い　：10.7%

モチベーションが低い人は全体の約6割でした。冬のダイエットはモチベーションを維持しづらいことがわかりました。

Q. 夏と比べたときの冬のダイエットのモチベーションは？

かなり上がる：2.9%
少し上がる　：10.7%
変わらない　：15.5%
少し下がる　：51.5%
かなり下がる：19.4%

モチベーションが下がる人は全体の約7割でした。夏と比較してもモチベーションが下がりやすいことがわかりました。

Q. モチベーションが下がる原因は？

寒いから動きたくない：65.0%
外に出たくない　：41.7%
冬服は体型がわかりにくいから気にならない：30.1%
カロリーの高いものを食べすぎてしまう　：28.2%
気分が乗らない　：18.4%
運動が面倒　：18.4%
その他　：4.9%
モチベーションは下がらない：20.4%

「寒いから動きたくない」を選んだ人が65%で、寒さが大きく影響していることがわかりました。

また、冬ならではの服装や食事の影響も大きいことがわかりました。

※プレスリリース内容を引用する場合、以下の対応をお願いします。
・引用元が「Trairy調査」である旨の記載
・該当記事（https://trairy.jp/media/archives/4648 ）へのリンク設置
・会社ページ（https://uocc.co.jp/ ）へのリンク設置

■調査概要
調査時期：2023年12月2日12月3日
調査方法：インターネット調査
調査対象：男女103人

Trairyでは、ダイエット・筋トレ・健康促進情報を主に発信しています。

■運営会社 株式会社UOCC
https://uocc.co.jp/
https://rikon.uocc.co.jp/
https://oem.uocc.co.jp/
https://trairy.jp/
https://cury.jp/media/
https://yakujihou-marketing.net/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com