

日本最大級の家計簿サービス Zaim 「家計と健康」の調査結果を公開  
**「節約」意識のある人の「ダイエット」成功率は2倍以上！**  
～他のユーザーと支出比較でき、節約に効果的な「比較ツール」提供開始～

600万人以上が利用する日本最大級のオンライン家計簿「Zaim」(<https://zaim.net>)を運営する株式会社 Zaim（本社：東京都渋谷区・代表取締役：閑歳 孝子）は、このたび「家計と健康」をテーマに「節約とダイエット」に関する調査を実施いたしました。その結果「節約」意識のある人ほど「ダイエット」の成功率が高くなり、節約とダイエットには関連性があることが見て取れました。

また、「節約」と「ダイエット」双方に共通する具体的な方法として多かった回答が「必要なものを把握する、メモする」、食べたものの「レコーディングをする」「毎日体重計に乗り記録をとる」といった内容だったことから、最近の傾向としてまずは日々の実態を把握・記録することが重要と考えている方が多いことが予想されます。

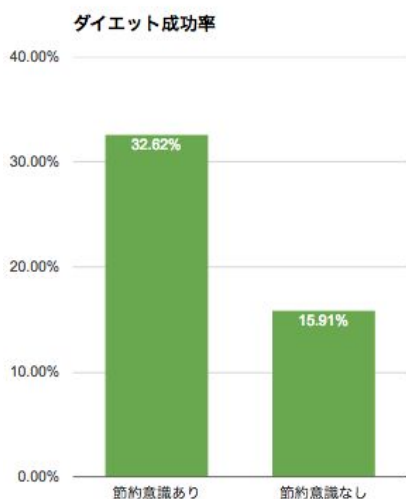
そうした背景の中、「Zaim」では自身の支出項目ごとに他の Zaim ユーザーと簡単に比較ができる「比較ツール」を本日より iOS、Android にて提供開始いたしました。支出を項目ごとに記録するだけで、その項目の支出が多すぎるのか、少なすぎるのかといった比較が一目で把握できるようになり、より効果的な家計のやりくりが可能となります。



【iOS（左） Android（右） 画面イメージ】

## 調査サマリー

### 節約意識の「ありなし」とダイエット成功率の関連性



1. 「節約意識がある方」のダイエット成功率は約33%、「節約意識していない方」の成功率は約16%と、節約意識がある人の方が2倍以上の確率でダイエットに成功

2. 節約を「意識している」「どちらかといえばしている」方は全体の約71%、節約したい金額で最も多かった回答は「5,000円～10,000円」

3. ダイエットを「意識している」「どちらかといえばしている」方は全体の約49%、減らしたい体重は「1kg～3kg」と「3kg～5kg」がどちらも全体の約26%で最も多い

=====  
(調査概要)

調査期間：2016年9月1日（木）～9月21日（水）

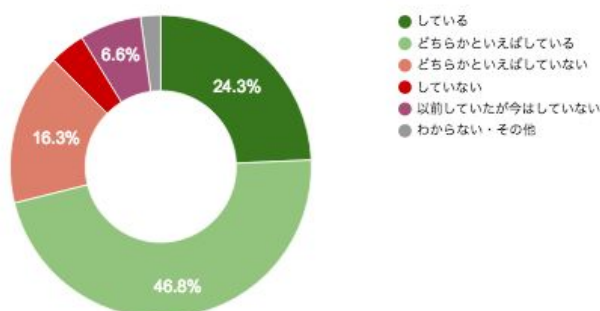
調査対象：「Zaim」利用者 男女 1,160 名

調査手法：インターネット調査

## 調査の詳細

### Q. 普段、節約を意識していますか？

普段、節約は意識していますか？



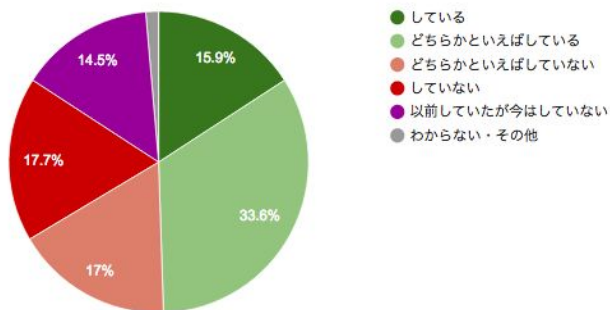
節約を「意識している」「どちらかといえばしている」と回答した方は全体の約71%となりました。

節約したい金額で最も多かった回答は「5,000円～10,000円」、続いて「10,000円～15,000円」となり、一気に数万円節約したいというより、日々の生活の中のちょっとした心がけでコツコツと節約可能な金額を挙げる方が多く見られました。

節約の工夫としては「お弁当を作る」等の実際の行動で節約する他に「必要なものを把握する、メモする」など「記録」を挙げた方が多いのが特徴的でした。

## Q. 普段、ダイエットを意識していますか？

ダイエット意識



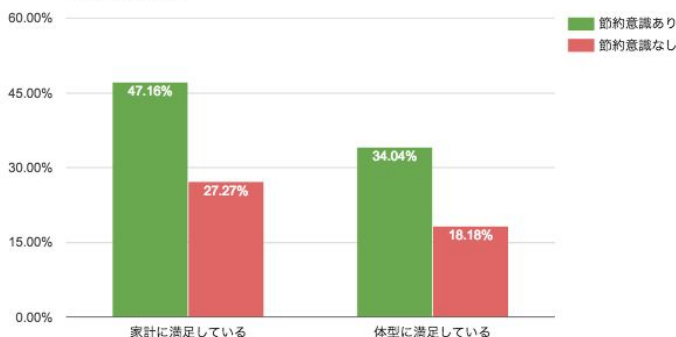
ダイエットを「意識している」「どちらかといえばしている」と回答した方は全体の約49%となり、2人に1人が日々ダイエットに意識を向けていることが分かりました。減らしたい体重は「1kg～3kg」と「3kg～5kg」がどちらも全体の約26%で最も多い結果に。

またダイエットの具体的な方法は、食べたものを記録する「レ

コーディング」と、「毎日体重計に乗り記録をとる」回答した方が多く見られ、最近のダイエットは、まずは日々の実態を把握することが重要と考えている方が多い傾向があることが予想されます。

## Q. 現在の家計と体型に満足していますか？

節約意識と満足度



節約意識のある方とない方の家計、体型への満足度をそれぞれ比較したところ、どちらも節約意識のある方が高い傾向にありました。毎日コツコツの家計簿をつけることは、節約・ダイエットともに効果があることが考えられます。

上記の Zaim が実施した「節約とダイエット」のアンケート結果について各専門家に意見を求めたところ、管理栄養士で日本アンチエイジングダイエット協会理事の伊達友美氏は「家計もカラダもメリハリをつけたバランスが肝心。付けるところ、落とすところのチェックは家計も体重も『レコーディング』が効果的」と、多くの利用者が実施していると回答した「記録行動」の重要性を指摘しました。

また、節約アドバイザーの丸山晴美氏は「家計の見直しは、自分の生活改善につながること間違いなし。例えば、節約を意識しマイボトルを持ち歩くだけでも、”ジュースを買わない・コンビニへの立ち寄りが減る”という消費行動の変化だけでなく、関連して”スイーツや菓子類等のついで買い”も減少し自然とダイエットにつながることも。家計の見直しは節約と身体それぞれにメリットをもたらす」とコメント。健康と節約それぞれの観点において、双方が家計と生活の関連性について指摘しました。

以上のことから、これまでダイエットが成功しなかった方は、家計を見直すことで、ご自分の体型の満足度にも変化が起こる可能性があるかと予想されます。Zaim では家計全体はもちろんのこと、「食費」を重点的に管理することも可能です。忘年会などが多くなる年末年始、Zaim を使って、まずは毎日の食費を振り返ってみてはいかがでしょうか。

#### ◆ アンケート特集コンテンツ

<https://content.zaim.net/opinions>

Zaim は、日本最大規模のオンライン家計簿サービスとして、これからも家計簿を記録・分析するだけでなく、ひとりひとりの暮らしに対する多様性を理解し、前向きな気持ちで楽しく暮らすためのサービスを提案してまいります。

#### <オンライン家計簿Zaim>

<https://zaim.net>

600 万人を超える日本最大級の家計簿サービス。Android, iPhone, iPad や Web から利用できる。レシート撮影や銀行・カードからの自動入力のほか、居住地ごとの給付金の抽出や医療費控除の申請書類生成、保険・住宅といったの大型出費に対する記録や提案など個人の家計にまつわる機能を広範囲に提供する。近年では個人ひとりだけではなく家族単位でのサービス利用も増加している。

#### <株式会社Zaim>

<https://zaim.co.jp>

代表：閑歳 孝子

設立：2012 年 9 月

#### <本案件に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

株式会社 Zaim pr@zaim.co.jp