



食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.111

“シルバーウィーク”に関する調査

カレンダー通りの「5連休」が42%、外食にかかる予算は平均で6,094円

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、“シルバーウィーク”について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・ **シルバーウィークの連休日数は、カレンダー通りの「5連休」が42%で、最長の「9連休」は7%。**
- ・ シルバーウィーク中にしたいことは、「**自宅で過ごす**」が33%で最多となり、次いで「**外食**」が**27%**。「自宅で過ごす」は40代女性で45%と特に高く、「宿泊を伴う国内旅行」は20代女性が全体を10pt程上回り「外食」と同率で2位。
- ・ 行きたいと思う外食の業態は、「**寿司**」「**ファミレス**、**ファストフード**」「**焼肉**」がTOP3。
- ・ **期間中の外食にかかる予算は平均で6,094円。**
- ・ **シルバーウィークの予定に物価高の影響がありそうな人は57%。**影響がありそうな人が最も多いのは40代で6割強、最も少ないのは20代の5割。
- ・ シルバーウィークに対する意識は、「**連休中でも普段同様になるべく節約して過ごす**」「**無料または安価で楽しめる施設、スポットを上手に活用したい**」「**連休中の旅行は値段が上がり混雑するので、時期をずらす**」といずれも節約・儉約を意識した項目が2割台で上位となっている。「なるべく節約して過ごす」は年代が上がるほど高くなっている一方で、「**なかなか取れない連休なので、お金を気にせず楽しみたい**」は20代男性で、「**その時期ならではのイベント事などに積極的に出掛けたい**」は20代女性で、それぞれやや高くなっている。

堅実志向の連休、外食は身近な「プチ贅沢」

**ぐるなび**

リサーチ部

（株）ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

今回の調査では、今年のシルバーウィークはカレンダー通りの「5連休」が主流となりました。最大9連休と言われていますが、実際に9連休の方は7%と少数でした。

また、物価高の影響について全体の半数以上が影響を受けると回答しており堅実な連休が見込まれますが、その中でも、連休中の予定では「外食」が

「自宅」に次ぐ2位にランクインしており、近場でのプチ贅沢や家族団らんの場として外食が求められていることがうかがえます。

予算は1食1人あたりの平均で約6,000円。行きたい業態トップ3に「寿司」「ファミレス・ファストフード」「焼肉」が並んでおり、普段の外食やご褒美外食を楽しみたいと考える様子もみられました。

シルバーウィークの意識では、年代が上がるほど節約志向が顕著な反面、20代は上の年代に比べ「お金を気にせず楽しむ」「イベントに出掛ける」意向が相対的に高く、限られた予算のなかで連休を積極的に楽しもうとする様子も垣間見えます。

物価高で家計への負担を感じやすい昨今ですが、準備や片付けの手間がかからない「外食」は、身近な非日常を味わえる手軽なレジャーと言えます。

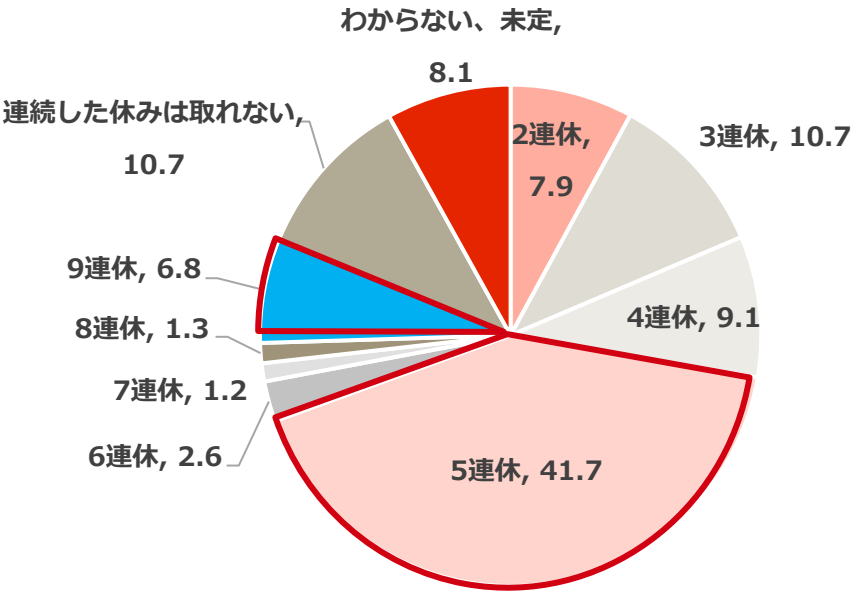
とりわけ秋は実りの季節です。遠出が難しくても、地域の飲食店で旬の味覚を囲めば、手軽に季節感を楽しむことができます。今年の連休は、ご自身のライフスタイルに合わせて、心満たされる豊かな時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



【調査概要】

- 調査期間：2026 年9月2日(水)～9月3日(木)
- 調査方法：WEBアンケート
- 調査対象：全国
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名

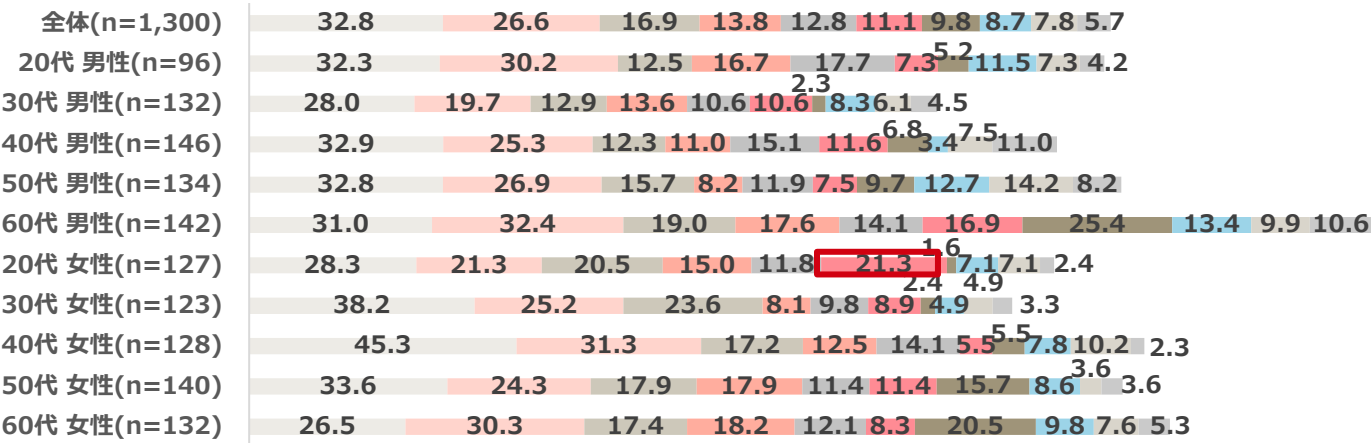
Q1.シルバーウィークの期間に、最長で何日間の連休が取れそうですか。 ※単一回答（有職者、n=769）（%）



シルバーウィークの連休日数は、カレンダー通りの「5連休」が42%で、最長の「9連休」は7%。

Q2.今年のシルバーウィーク期間中にすること、したいと思っていることはありますか。

※複数回答（%） 上位10項目



- 自宅で過ごす
- ショッピング
- 日帰り旅行
- お墓参り
- 映画
- 外食
- 離れた家族、親族、友人、知人に会う
- 宿泊を伴う国内旅行
- ドライブ
- スポーツをする

「自宅で過ごす」が33%で最多となり、次いで「外食」が27%。
「自宅で過ごす」は40代女性で45%と特に高く、
「宿泊を伴う国内旅行」は20代女性が全体を10pt程上回り「外食」と同率で2位。



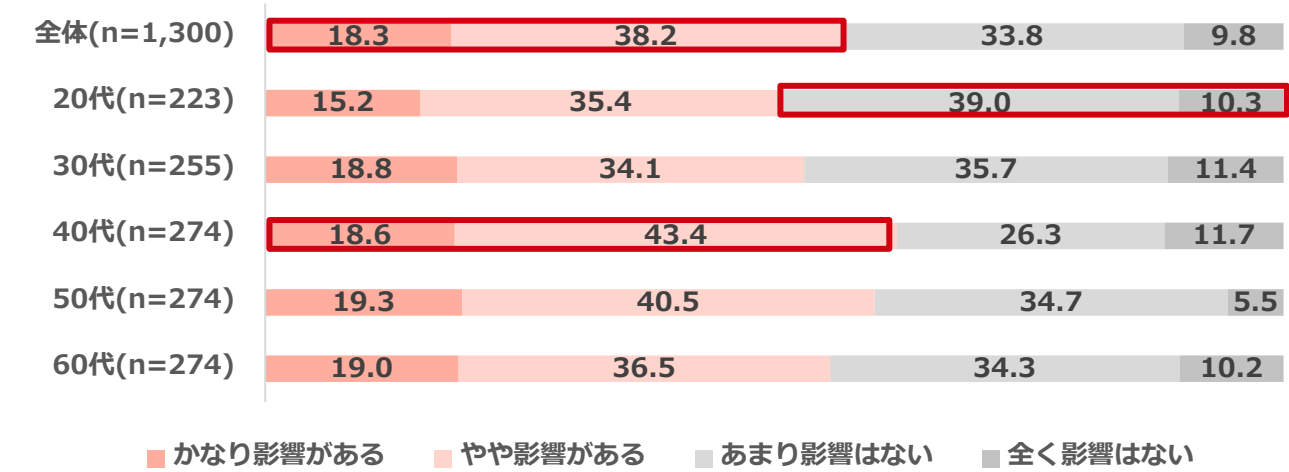
Q3.シルバーウィーク中の外食は、どのようなお店に行こうと思いますか。 ※複数回答 (n=346)
(%) ※上位6項目

1	寿司	38.2
2	ファミレス・ファストフード	28.6
3	焼肉	28.3
4	カフェ、スイーツ	26.9
5	イタリアン	26.3
6	居酒屋	23.1

Q4.シルバーウィークの外食にかかる予算は、どのくらいになりそうですか。 ※自由回答 (n=346)
※期間中に一番高い外食予定の1食1人当たりの金額

外食にかかる平均予算
6,094円

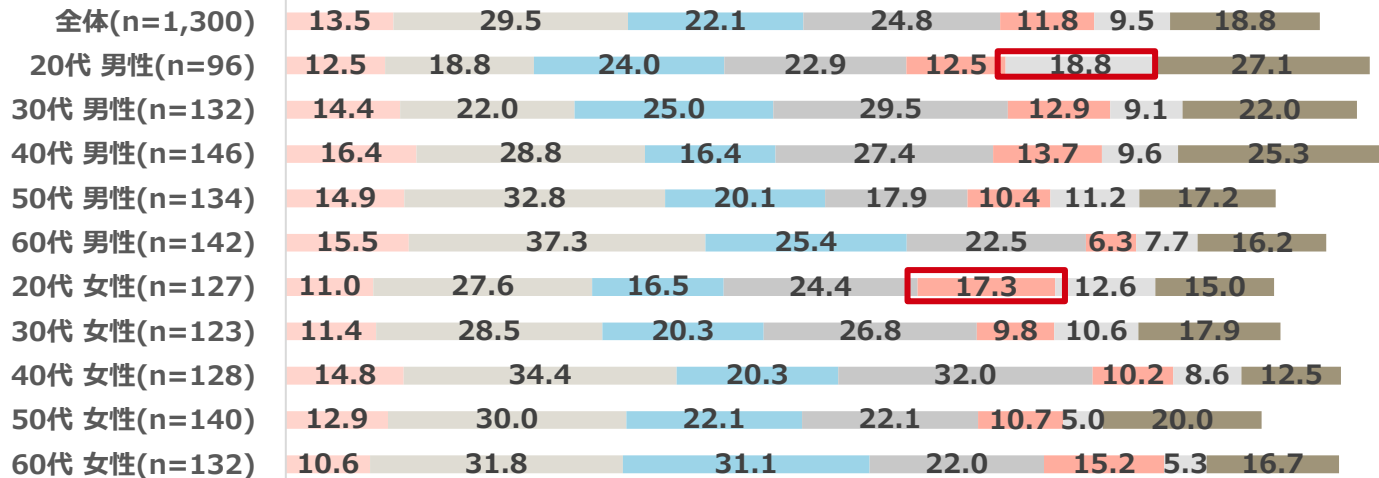
Q5.物価高が続いていますが、シルバーウィークの予定に影響はありますか。 ※単一回答 (n=1,300) (%)



シルバーウィークの予定に物価高の影響がありそうな人は57%。
影響がありそうな人が最も多いのは40代で6割強、最も少ないのは20代の5割。

**Q6.物価高の中で迎えるシルバーウィークについて、あなたの意識にあてはまるものはありますか。**

※複数回答（%）



- 普段は節約しているので連休中は少し奮発したい
- 連休中も普段同様になるべく節約して過ごす
- 連休中の旅行は値段が上がり混雑するので、時期をずらす
- 無料または安価で楽しめる施設、スポットを上手に活用したい
- その時期ならではのイベント事などに積極的に出掛けたい
- なかなか取れない連休なので、お金を気にせず楽しみたい
- この中にはない

「なるべく節約して過ごす」は年代が上がるほど高くなっている。
一方で、「なかなか取れない連休なので、お金を気にせず楽しみたい」は20代男性で、
「その時期ならではのイベント事などに積極的に出掛けたい」は20代女性で、それぞれやや高くなっている。

Q7.既に決まっているシルバーウィークのお出掛けの予定などありましたら、具体的に教えてください。※自由回答

秋の味覚を堪能。（20代女性）

マレーシア旅行。（20代男性）

イベントに参加する。（30代女性）

親戚の集まり。（30代男性）

サッカー観戦に行く。（40代 女性）

子どもと動物園。（40代男性）

1泊2日のバス旅行 星空と温泉の旅。
（50代 女性）

映画鑑賞、友人との会食。（50代男性）

愛犬と遠出しながら、お花巡り、外食する。
（60代 女性）豪華客船のクルージング旅行。
（60代男性）

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp