

10代-80代を調査！2025年習慣化したいこと総合第1位は「ダイエット」 世代別ランキングではZ世代とシニアで「睡眠」がトップに 全体の8割以上がスマホアプリを活用して習慣化に取り組む

エーテンラボ株式会社(東京都中央区 代表取締役:長坂 剛)は、習慣化・行動変容に関する理解、研究を深める『みんチャレ習慣化ラボ』にて「2025年から新たに習慣化したいこと」に関する調査・分析を実施しました。10代から80代以上までを対象としたアンケート調査で、第1位「ダイエット(有酸素運動・筋トレ)」、第2位「睡眠(早寝・早起き)」、第3位「規則正しい生活」と健康管理に関する習慣が人気であること、また8割以上がスマホアプリを活用して習慣化に取り組んでいることがわかりました。

■調査結果サマリー

- ・習慣化したいこと第1位は「ダイエット(有酸素運動・筋トレ)」、ダイエット目的以外でも筋トレやストレッチの票数が高い
- ・世代別では、Z世代とシニアの習慣化したいこと第1位が「睡眠(早寝・早起き)」
- ・全体の8割が、スマホアプリを活用して習慣化に取り組んでいる

■調査結果

① 2025年に新たに習慣化したいことランキング

2025年 習慣化したいことランキング					
順位	習慣	回答数	順位	習慣	回答数
1	ダイエット (有酸素運動・筋トレ)	161	11	朝活	97
2	睡眠(早寝・早起き)	156	11	スマホの時間削減	97
3	規則正しい生活	133	13	貯金	89
4	筋トレ	131	14	語学(英語)	88
5	ストレッチ・体操	129	14	創作	88
6	掃除・整理整頓	124	16	健康管理 (有酸素運動)	80
7	資格	122	17	ダイエット (レコーディング)	77
7	断捨離	122	17	読書	77
9	ダイエット (食事・カロリー制限)	105	19	人との交流	76
10	ウォーキング	99	20	日記・ブログ	75

n=627 (複数選択肢式)

ダイエットと、健康目的での運動が上位に

2025年から新たに習慣化したいことで最も回答が多かったのは「ダイエット(有酸素運動・筋トレ)(161票)」で、そのほかのダイエット関連の項目も9位「ダイエット(食事・カロリー制限)」、17位「ダイエット(レコーディング)」と20位以内にランクインしました。また「筋トレ(131票)」、「ストレッチ・体操(129票)」、「ウォーキング(99票)」等、ダイエット目的ではなく健康管理としての運動も選ばれています。

早寝早起き、スマホ時間削減など、習慣化で規則正しい生活を目指す

第2位「睡眠(早寝・早起き)」、第3位「規則正しい生活」、同率11位「朝活」、「スマホの時間削減」にみられるように、時間の使い方、生活習慣を見直すことで規則正しい生活を手に入れたいという回答も多くみられます。多様なライフスタイルの選択肢がある現代だからこそ、自分に合った生活リズムや習慣を見つけ、充実した毎を送りたいと考える人が増えていることが伺えます。

②世代別ランキングでは、ミドル世代はダイエット・Z世代とシニアは睡眠

<10・20代> 習慣化したいことランキング			<30・40代> 習慣化したいことランキング			<60代以上> 習慣化したいことランキング		
順位	習慣	回答数	順位	習慣	回答数	順位	習慣	回答数
1	睡眠(早寝・早起き)	34	1	ダイエット (有酸素運動・筋トレ)	86	1	睡眠(早寝・早起き)	23
2	規則正しい生活	28	2	筋トレ	73	2	ストレッチ・体操	21
3	資格	27	2	掃除・整理整頓	73	3	断捨離	20
4	ダイエット (有酸素運動・筋トレ)	26	3	睡眠(早寝・早起き)	71	4	ウォーキング	15
5	朝活	24	4	ストレッチ・体操	69	4	創作	15
5	語学(英語)	24	4	ウォーキング	69	6	規則正しい生活	14
6	筋トレ	21	4	断捨離	69	7	掃除・整理整頓	13
6	スマホの使用時間削減	21	8	規則正しい生活	67	7	筋トレ	13
7	受験(学生)	18	9	資格	58	7	ダイエット (食事・カロリー制限)	13
7	貯金	18	9	ダイエット (食事・カロリー制限)	57	7	フレイル予防	13

年代を限定すると、20代以下と60代以上の1位がそろって「睡眠(早寝・早起き)」だったのに対し、ミドル世代(30・40代)の第1位は「ダイエット(有酸素運動・筋トレ)」でした。

また「筋トレ」は全ての世代でランクインし、シニア世代ではフレイル予防として取り組まれています。

ライフスタイルが異なる世代においても、「睡眠(早寝・早起き)」「規則正しい生活」「筋トレ」の3項目は共通してランクインしています。

③新習慣を始める目的第1位は「健康管理」

新習慣を始める目的 ランキング

順位	目的	回答数
1	健康管理	272
2	生活習慣の維持・改善	210
3	ダイエット	198
4	暮らしを整える	193
5	自己啓発・自己成長	185
6	メンタルヘルス (精神的な安定・ストレスの軽減)	181
7	プライベートの充実	177
8	資格・試験	141
9	仕事のスキルアップ・キャリアアップ	103
10	美容	98

n=627 (複数選択肢式)

新たな習慣を始める目的についての回答は、第1位「健康管理」、第2位「生活習慣の維持・改善」です。これは2024年の同調査と同様の結果となっており、健康志向や生活の質を向上させたいという意識が継続的に高いことを示しています。同じ傾向が続いていることから、多くの人々が長期的な健康や安定したライフスタイルを重視していると考えられます。

④習慣を続けるために活用しているサービスもデジタル化

習慣を続けるために活用するサービス

順位	目的	回答数
1	スマホアプリ	505
2	動画コンテンツ (YouTubeなど)	220
3	書籍・教材	213
4	スマートウォッチ	129
5	ウェブサービス	88
6	オンラインサービス (配信・オンラインレッスンなど)	74
7	生成AI (ChatGPTなど)	72
8	オフラインサービス (対面のジム・教室・セミナーなど)	54
9	ゲーム	49
10	使用しない	34

n=627 (複数選択肢式)

習慣化するにあたり具体的に活用しているサービスについて調査したところ、全体の8割以上がスマホアプリを活用しています。また、2位の動画コンテンツ(Youtube)に続き、6位オンラインレッスン、9位ゲームなど、デジタルコンテンツの取得方法も多岐に渡っています。

急速に利用者を増やしている生成AI・ChatGPTは第7位にランクイン。課題への取り組み方を確認したり、アドバイスを求めたりすることに活用されています。

まとめ

2025年に習慣化したいことランキングでは、多くの人が健康や自己成長を目指していることが浮き彫りとなりました。特に運動や生活リズムの改善といった項目が上位に挙がり、健康的に充実した日々を送りたいという意識の高まりが伺えます。これらの目標を実現するためには、具体的な計画と無理のないペースでの継続が重要です。習慣化をサポートするツールや仲間との連携を活用し、一歩ずつ目標達成に向けた行動を積み重ねることが成功への鍵となるといえます。

特にスマホアプリを活用した習慣化の取り組みは、具体的な目標設定や進捗が可視化しやすく、多くの人が自己管理を続けやすい環境を提供しています。このような背景から、健康志向とデジタルツールの融合が、今後ますます重要なテーマとなっていくでしょう。

【調査について】

- ・調査対象: 習慣化アプリ「みんチャレ」ユーザー 10代～80代
- ・「新年の抱負に関するアンケート」2024年11月アンケート実施 / 回答数: 627人

■みんチャレ習慣化ラボについて

「みんチャレ習慣化ラボ」では、ラボ所属や専門家、有識者らとともに科学的なアプローチで「習慣化」の調査・分析に取り組んでいます。私たちは、「始められない」「続かない」という状態から行動変容し、生活の質を向上させる方法を探求します。習慣化のプロセスをウェルビーイングの一環と捉え、継続的な成長と心身の充実した状態へ導くステップを考えしていきます。

■「みんチャレ」について

- ・5人で励まし合いながら楽しく続ける三日坊主防止アプリ

みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

<実績>

- ・ユーザー数150万人 *2024年12月現在の累計利用者数
- ・Google Playベストアプリに3度選出
- ・令和5年版厚生労働白書に掲載 : <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf>



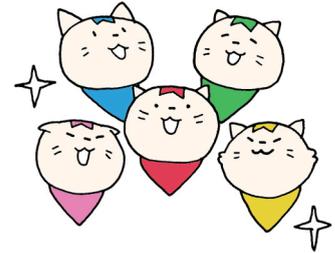
① 1人でがんばり
続けるのはたいへん...



② 同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加!



③ 食事や歩数を
チームに写真で報告!



④ いい習慣で毎日が
楽しくなる

<アプリ概要>

- ・タイトル : みるチャレ
- ・利用料 : 無料ユーザー 無料
プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 : 2015年11月6日
- ・公式サイト: <https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ: <https://minchalle.com/blog/>

* みるチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。

【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本調査結果をご使用される際は、「みるチャレ習慣化ラボ調べ」とクレジット表記をお願い申し上げます。