

【HALMEK up×生きかた上手研究所 共同調査】

40-54 歳のミドルエイジ女性の 46%が秋になると眠りの質が下がる“秋不眠”を経験
運動不足と睡眠の質低下がメンタルにも影響

株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス 100%子会社）が運営する、ミドルエイジ女性向け WEB メディア「HALMEK up（ハルメクアップ）」と、販売部数 No.1 雑誌「ハルメク」^{（※1）}などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、インサイトを日々探求する、ハルメク 生きかた上手研究所は、40～65 歳の HALMEK up 会員の女性 476 名を対象に「睡眠と運動に関する調査」を WEB アンケートにて実施しました。

（※1）日本 ABC 協会発行社レポート（2024 年 7 月～12 月）

調査結果のポイント

- 40-54 歳女性の 46%が「秋不眠＝秋になると、眠りの質が下がる」経験があると回答。悩みとしては「睡眠時間が足りていない」「眠りが浅くぐっすり眠れない」など
- 「運動習慣がある」人は 36%に留まり、8 割以上が運動不足を実感
- 「運動不足」と「睡眠不足」の両方を抱える人は全体で 60%。「睡眠不足」による影響として 40-54 歳ではメンタル面を挙げる割合が高い
- 睡眠習慣・運動習慣を改善したい割合はともに 7 割以上。良い睡眠習慣のために就寝時の空調や調光環境を整えている方が多い

【調査背景】

HALMEK up とハルメク 生きかた上手研究所は、ミドルエイジのインサイトについて調査・分析を行っています。季節の変わり目である秋は、気温差や生活リズムの変化から体調を崩しやすく、特に「眠りの質の低下」や「運動不足」といった習慣面での課題が目立ちます。そこで今回は、ミドルエイジ女性の睡眠と運動習慣に関する実態を調査しました。

【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・有効回答者数：40～65 歳の全国の HALMEK up 会員の女性・476 名

調査実施日：2025 年 9 月 19 日（金）～9 月 24 日（水）

調査主体：HALMEK up、ハルメク 生きかた上手研究所

※ 調査結果のパーセンテージは、小数点以下第 2 位を四捨五入したため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

※ 本リリースの内容を掲載いただく際は、出典として「HALMEK up、ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

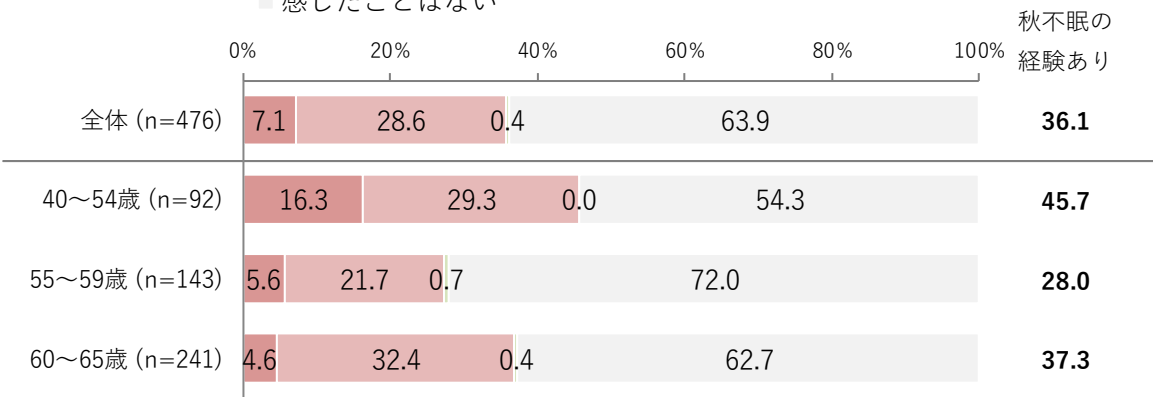
※ 調査主体の「HALMEK up」マーケティングリサーチャー、「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

40-54 歳女性の 46%が「秋不眠＝秋になると、眠りの質が下がる」経験があると回答。
悩みとしては「睡眠時間が足りていない」「眠りが浅くぐっすり眠れない」など

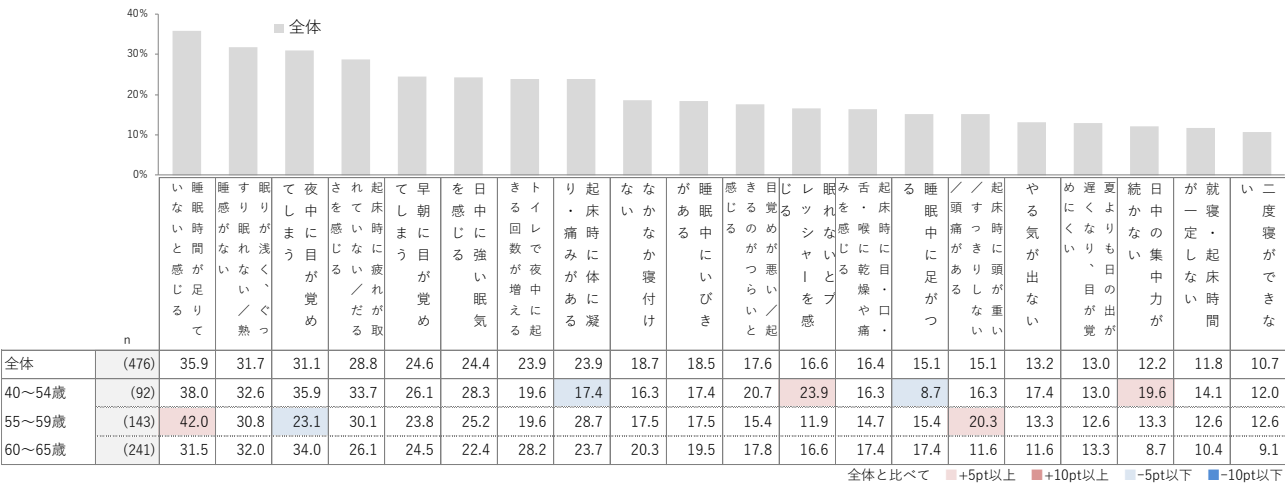
- ・ 全国 40～65 歳女性の 36%が「秋不眠＝秋になると、眠りの質が下がる」経験があると回答。特に 40～54 歳では半数近い 46%にのぼる。
- ・ 秋の睡眠に関する悩みとしては「睡眠時間が足りていないと感じる」（36%）「眠りが浅く、ぐっすり眠れない／熟睡感がない」（32%）「夜中に目が覚めてしまう（31%）」などが上位に挙げられた。

■秋不眠（「秋になると、眠りの質が下がる」）の実感（%）

- よくある（ほぼ毎年、秋になると眠りの質が下がる）
- たまにある（眠りの質が下がると感じる年がある）
- 一度だけある（過去に一度だけ経験した）
- 感じたことはない



■秋の睡眠に関する悩み（%）※上位 20 位まで掲載



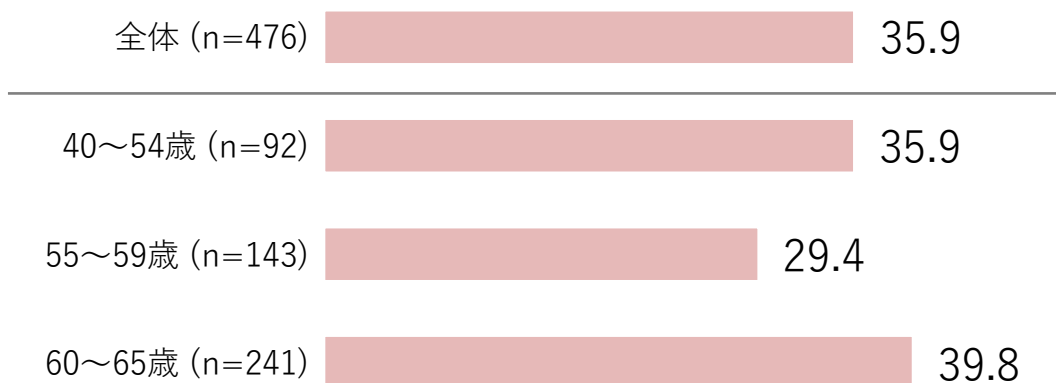
「運動習慣がある」人は 36%に留まり、8 割以上が運動不足を実感

- ・ 厚生労働省定義の「運動習慣がある」^(※2) 該当する人は全体の 36%。
- ・ 80%が「運動不足を感じている」と回答しており、若い年代ほど多い傾向にある。
- ・ 運動を行っていない人のできていない理由としては「運動することを面倒に感じるから」(44%) 「仕事や家事・育児などで疲れているから」(34%) 「運動が苦手・嫌いだから」(31%) など、心理的・時間的要因が挙げられた。

(※2) 運動習慣がある人：1 日あたり 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年以上継続している人

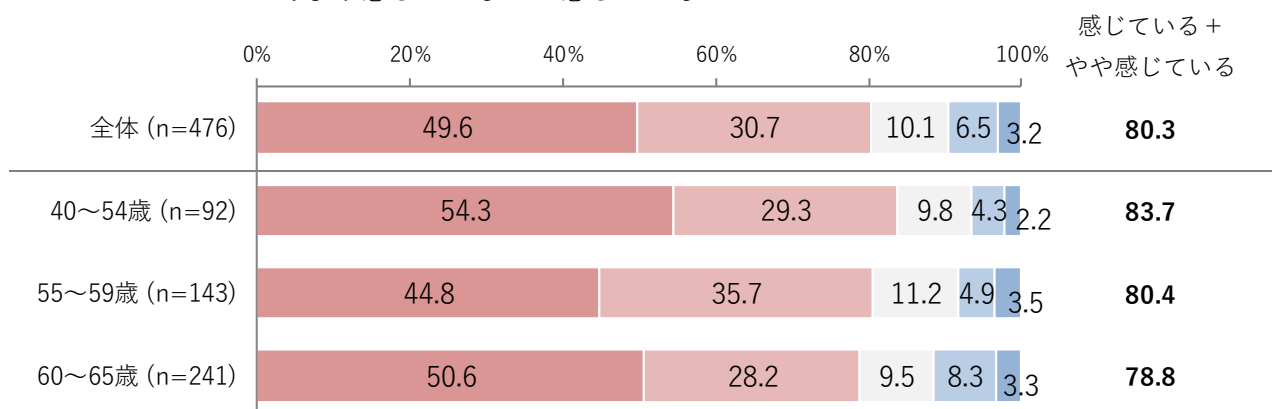
■運動習慣がある人の割合 (%)

■ 運動習慣あり

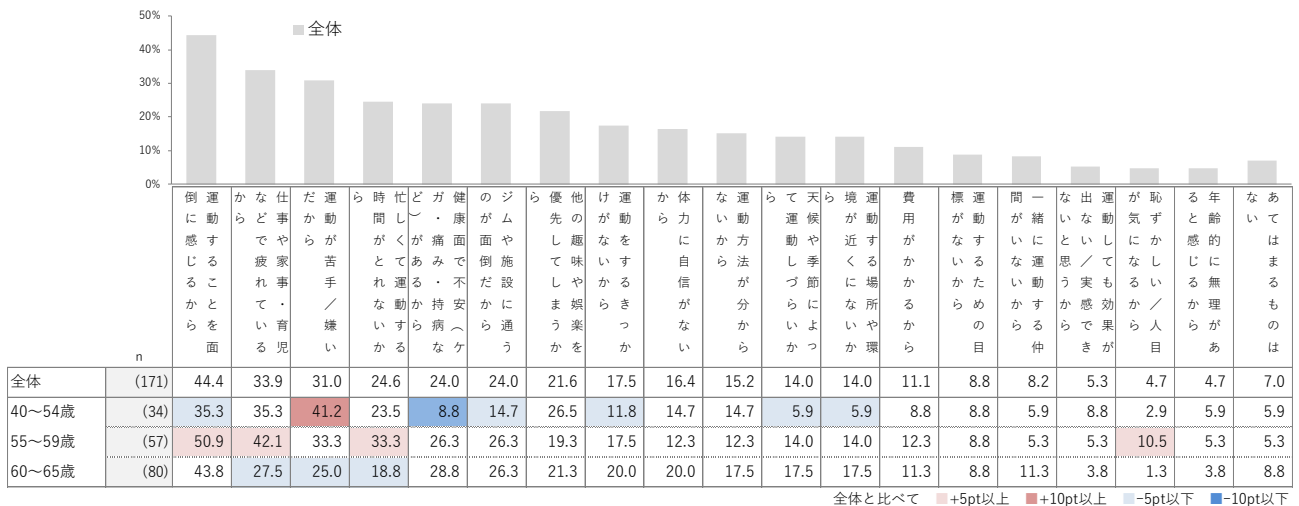


■運動不足の自覚 (%)

■ 感じている ■ やや感じている ■ どちらともいえない
■ あまり感じていない ■ 感じていない



■運動できていない理由【運動を行っていない人ベース】（％）



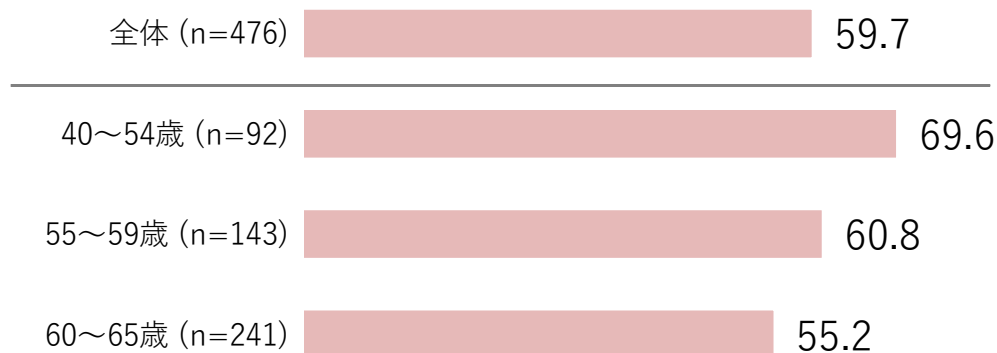
「運動不足」と「睡眠不足」の両方を抱える人は全体で 60%。

「睡眠不足」による影響として 40-54 歳ではメンタル面を挙げる割合が高い

- 「運動不足」と「睡眠不足」を両方感じている人は全体の 60%。40～54 歳は 70%にのぼる。
- 「睡眠不足」による影響は「疲れやすい」（56%）「体がだるい」（48%）など、疲労感に関するものが上位を占めた。40～54 歳では「ストレスが溜まりやすい」が 40%と高くなっており、メンタル面における悪影響もうかがえる。
- 「運動不足」による影響は「筋力の低下」（65%）「体重の増減」（48%）など、肉体面に関するスコアが高い。「便秘・下痢」「気分の落ち込み」は 40-54 歳で高く、55 歳以上では低い。

■「運動不足」と「睡眠不足」を両方感じている割合（％）

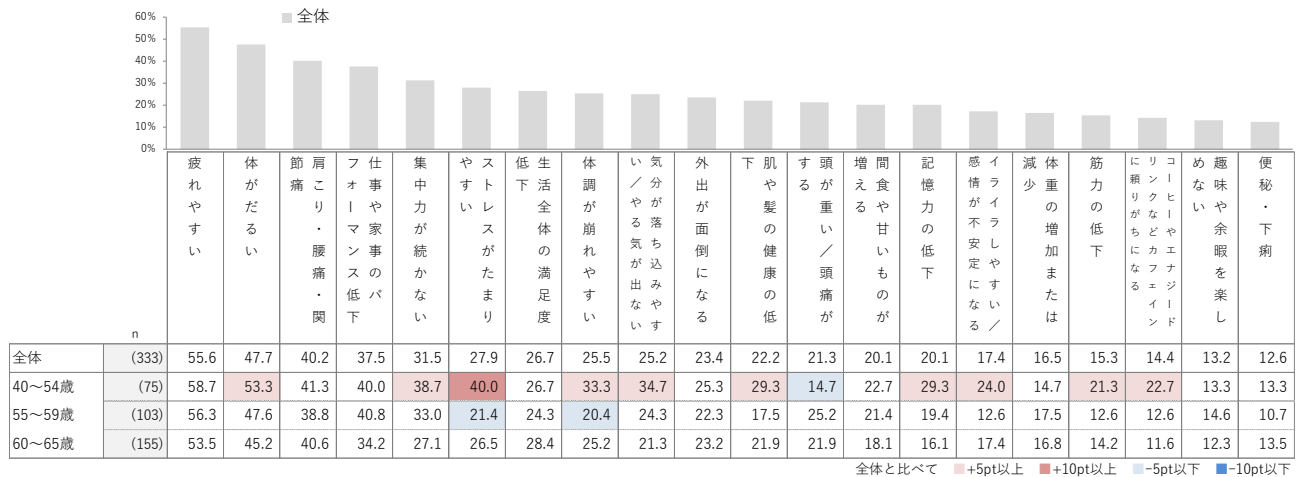
■ 睡眠不足 & 運動不足実感



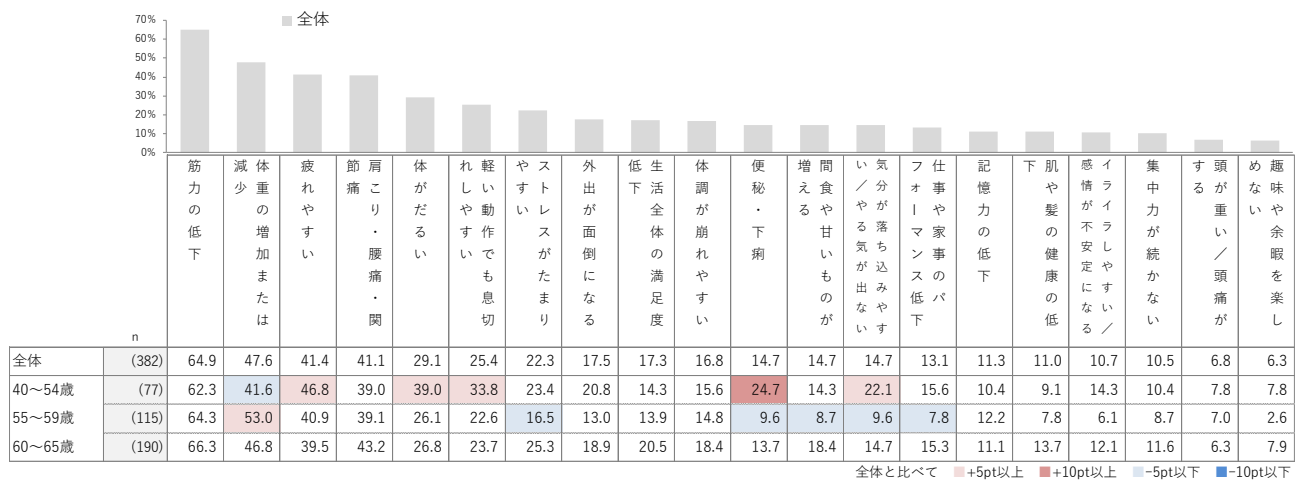
※睡眠不足 & 運動不足実感

「睡眠不足を感じるか」と「運動不足を感じるか」の質問に対し、両方「感じている」または「やや感じている」と回答した割合

■「睡眠不足」による影響（％）【睡眠不足を感じている人ベース】※上位 20 位まで掲載



■「運動不足」による影響（％）【運動不足を感じている人ベース】※上位 20 位まで掲載

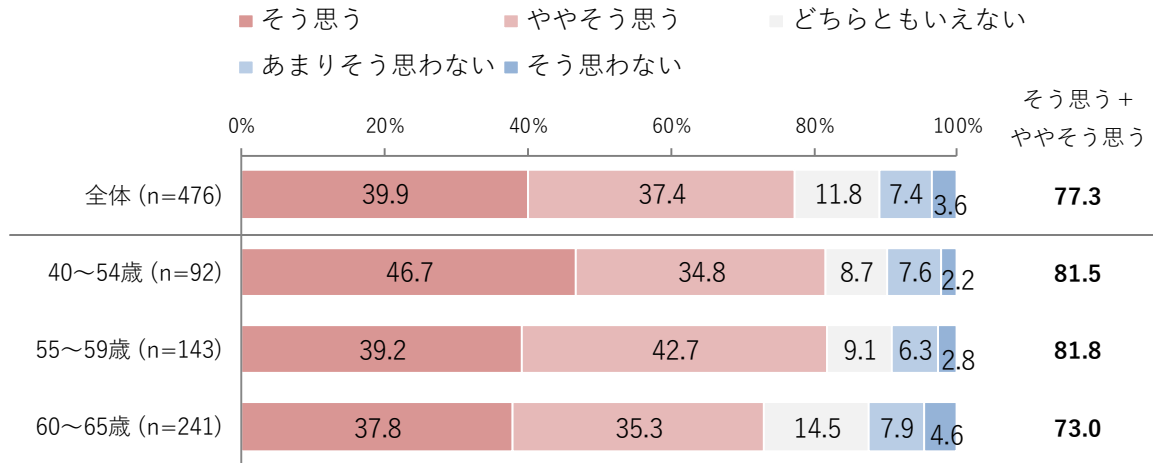


睡眠習慣・運動習慣を改善したい割合はともに7割以上。

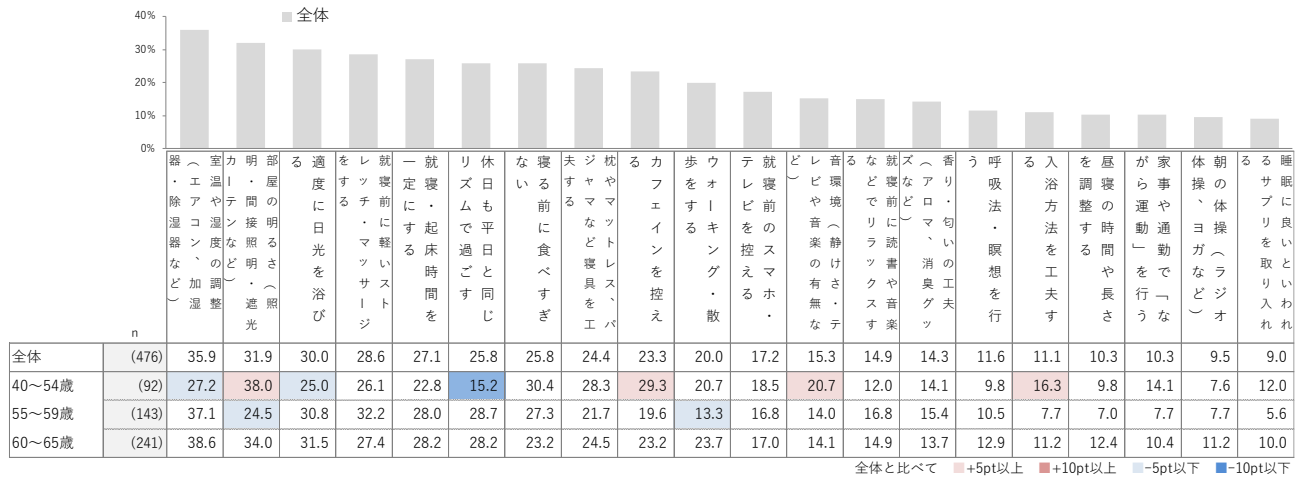
良い睡眠習慣のために就寝時の空調や調光環境を整えている方が多い

- ・ 77%の人が睡眠習慣を改善したいと回答。
- ・ 良い睡眠習慣のために実践している事は、「室温や湿度の調整」（36%）「部屋の明るさ」（32%）といった就寝時の空調や調光環境を整えることや、「適度に日光を浴びる」（30%）といった生活リズムを整えることが上位に挙げられている。
- ・ 運動習慣を改善したいと考える人は 79%。
- ・ 日常の身近な運動として実践しているものは「なるべく階段を利用する」（50%）「家事を体を動かす機会にする」（41%）「買い物や用事の移動を徒歩にする」（34%）などが挙げられた。

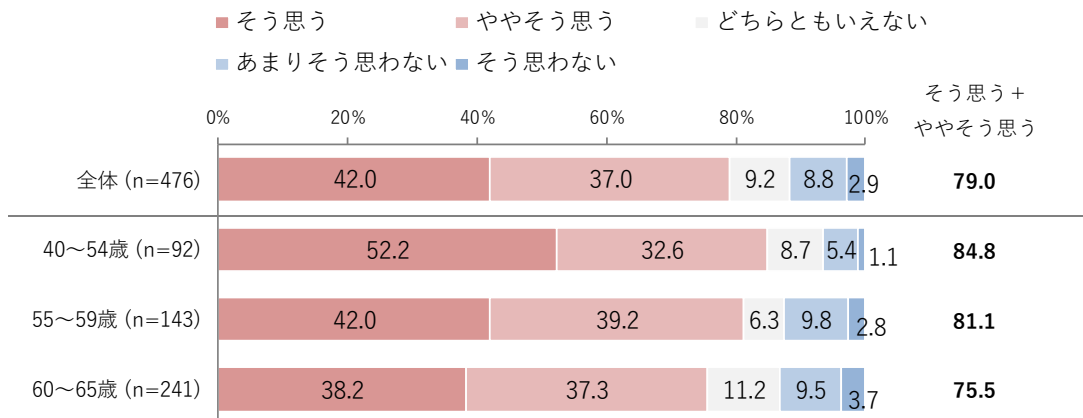
■睡眠習慣の改善意向（％）



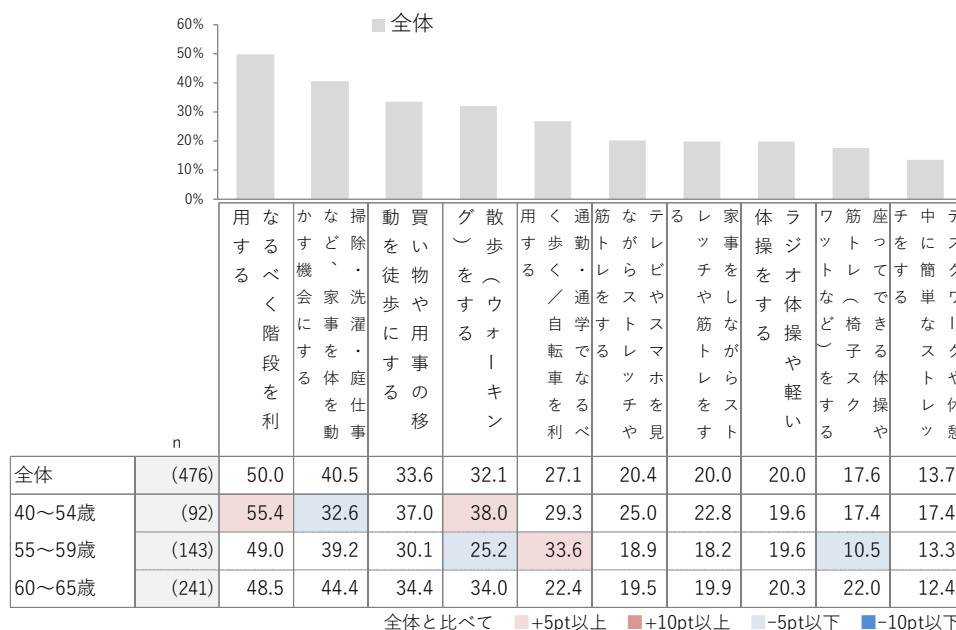
■良い睡眠習慣のために現在実践しているもの（％）※上位 20 位まで掲載



■運動習慣の改善意向（％）



■日常の身近な運動として、現在実践しているもの（％）



専門家の見解

ハルメク マーケティングリサーチャー

白石美咲（しらいし みさき）

2025年4月より現職。サイトアクセスデータの集計・分析を通じてユーザーの行動傾向を読み解き、メールマガジンやLINEを活用したメディア配信、広告運用、クリエイティブ制作など、デジタルマーケティングを幅広く担当。



睡眠も運動も「改善したいとは思っているが続けられない」。このギャップは時間の問題に加え、「自分を後回しにしがちな生活習慣」の表れともいえそうです。特にミドルエイジ女性は、家事・仕事・介護など、誰かのために頑張る時間が多い世代。「手軽さ×効果の実感」が両立するようなセルフケアの需要は、今後さらに拡大していくと見込まれます。

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。年間約900人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立てている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。著書に『消費の主役は60代 シニア市場最前線』（同文館出版）などがある。



アラフィフ（40～54歳）女性の2大悩みは「運動不足」と「睡眠不足」。体力・メンタル・時間の“三重苦”が不足感を強めていました。一方で、睡眠習慣や運動の実践では“無理なくできることから”の工夫が目立ちます。空調や照明で整える快眠環境、家事・通勤中の“ながら運動”など、小さな習慣が不足の連鎖を断ち切るカギになりそうです。

■今回のミドルエイジ女性のリサーチ結果も含めたコンテンツを、「[HALMEK up 50s ノート](#)」で掲載しています。

HALMEK up は、“昨日より今日、今日より明日が楽しみになる”をコンセプトに、日常の気づきや人生後半のヒントを届ける 50～60 代女性のための WEB メディアです。共感と実用を大切にしながら、50 代からの“自分らしい生き方”に寄り添う記事や動画を発信しています。直近では、動画配信サービス「HALMEK TV」を開設し、映像ならではの臨場感と共感を届ける新たな発信にも取り組んでいます。

■ HALMEK TV 視聴ページはこちら

<https://halmek.co.jp/tv>

