

【HALMEK up×生きかた上手研究所 共同調査】

ミドルエイジ女性の「お盆の帰省」に関する意識・実態調査

**「2026 年お盆」実家に帰省する人は約 4 割。帰省で 96.4%が「親の老い」を実感
上位は「体力・耳の聞こえ・物忘れ」 40～54 歳は見た目の変化から老いを感じる傾向に**

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 573 名を対象に「お盆の帰省に関する意識・実態調査」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（2025 年 7 月～12 月）

【調査結果のポイント】

- 「2026 年お盆」実家に帰省する人は約 4 割。そのうち宿泊を伴う割合は、40～54 歳は 61.3%、60～65 歳は 36.6%。帰省スタイルに 20 ポイント以上の世代差あり
- お盆・夏休みの帰省にかかる平均費用は「39,864 円」。帰省の日数・費用は昨年と変わらない見込み。一方で物価高を嘆く声も
- 帰省で 96.4%が「親の老い」を実感。上位は「体力・耳の聞こえ・物忘れ」 40～54 歳は見た目の変化から老いを感じる傾向
- 帰省は終活を考えるきっかけに。80%が「親の終活・相続」を考え、60～65 歳では 50.5%がすでに親と話し合い済み

【調査背景】

HALMEK up とハルメク 生きかた上手研究所では、ミドルエイジ女性のインサイトを継続的に調査・分析しています。近年では、物価高による交通費・宿泊費の上昇に加え、共働き世帯の増加や家族観・人間関係の多様化などを背景に、“お盆の帰省”のあり方にも変化が起きている可能性があります。そこで今回は、全国の 40～65 歳女性を対象に、2026 年のお盆の帰省にかかる費用や実態、そして帰省時に直面する親の終活状況について調査しました。

【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・573 名

調査実施日：2026 年 6 月 19 日（金）～6 月 23 日（火）

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。

「2026 年お盆」実家に帰省する人は約 4 割。

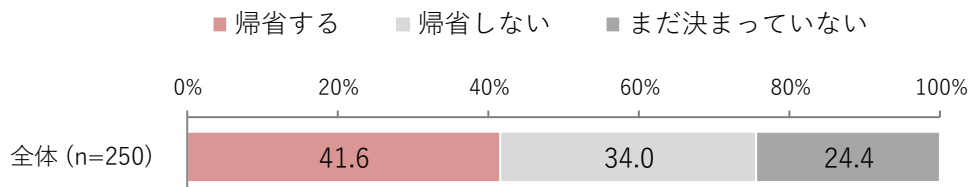
そのうち宿泊を伴う割合は、40～54 歳は 61.3%、60～65 歳は 36.6%。

帰省スタイルに 20 ポイント以上の世代差あり

- 全国の 40～65 歳の女性に「2026 年のお盆の帰省予定」について質問したところ、別居の実親がいる人のうち「自分の実家へ帰省する」と回答した人は 41.6%、「帰省しない」と回答した人は 34.0%、「まだ決まっていない」と回答した人は 24.4%であった。
- 帰省時の宿泊先については、「自分の実家への帰省する人」のうち「宿泊しない（日帰りするなど）」が 53.8%、「実家」が 44.2%、「ホテル・旅館」が 1.9%という結果に。
- 年代別で見ると、「宿泊を伴う帰省」は 40～54 歳では 61.3%、60～65 歳では 36.6%と、世代間で 24.7 ポイントもの差があり、高齢層ほど「宿泊しない」傾向が見られた。

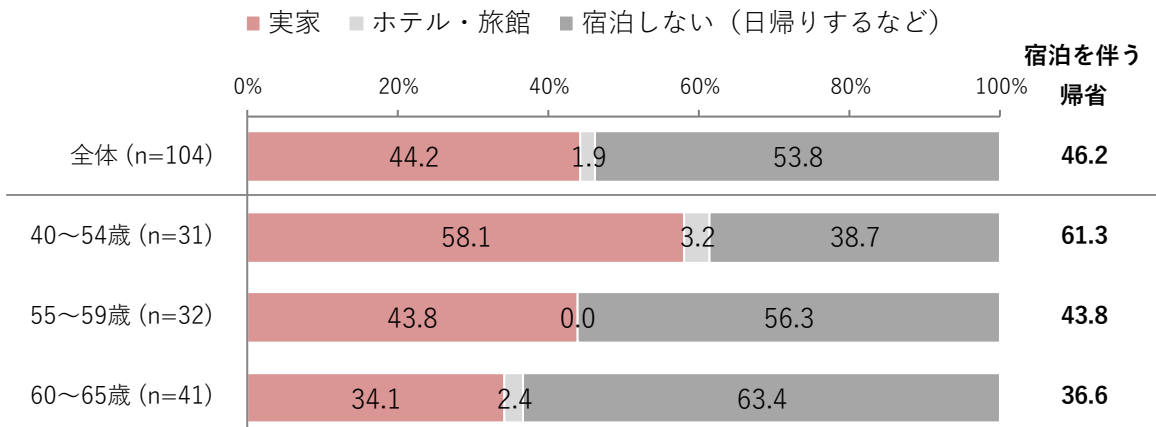
■2026 年お盆「自分の実家への帰省」予定の有無（％・単一回答）

※別居の実親がいると回答した人ベース



■自分の実家への帰省時の宿泊先（％・単一回答）

※別居の実親がいる人のうち、2026 年お盆に実家へ帰省予定があると回答した人ベース



お盆・夏休みの帰省にかかる平均費用は「39,864 円」

帰省の日数・費用は昨年と変わらない見込み。一方で物価高を嘆く声も

- 「実親または義理親の家に、今年帰省予定がある」と回答した人を対象に、「2026 年のお盆・夏休みの帰省予算」について尋ねたところ、帰省全体にかかる費用の平均は「39,864 円」であった。
- 続いて「2025 年に帰省し、2026 年にも帰省予定がある人」を対象に、「帰省の日数と費用の変化」について尋ねたところ、日数・費用いずれも昨年と比較し「変わらない見込み」が回答の大半を占めたが、費用については「増加の見込み」が 16.0%あった。自由回答では物価高で費用が苦しいという声も挙げられた。

■2026 年のお盆・夏休みの帰省予算（円・自由回答・上限 10 万円）

※実親または義理親の家に、今年帰省予定があると回答した人ベース

※各項目の平均値は、交通費や宿泊費などそれぞれ費用が発生していない人も含めて算出している

(n=128)	帰省全体	交通費	宿泊費	外食費	手土産代	観光 レジャー	その他
平均 予算金額	39,864	12,213	3,516	10,440	5,004	3,945	4,746

■2025 年・2026 年の帰省の日数と費用の変化（%・単一回答）

※2025 年に帰省し、2026 年にも帰省予定があると回答した人ベース

■ 増加の見込み ■ 変わらない見込み ■ 減少の見込み



■自由回答：お盆・夏休みの帰省の日数や費用の変化について、感じていること（一部抜粋）

- 日数は例年通りだが、ガソリン代やサービスエリアなどの外食代が値上がりしている。お土産のお菓子も内容量が減り実質値上げしている。【52 歳・パート・アルバイト】
- お盆帰省は交通費(新幹線)が高いし、暑すぎるので、時期をずらそうかと検討している。【56 歳・パート・アルバイト】
- 同じ市内に母が住んでおり、日帰りなので費用日程とも変化はない。母は年々弱り、外食も難しいので、父の仏壇に手を合わせておしゃべりするだけの短時間滞在になっている。家族は減っていくのだと感じる。【61 歳・パート・アルバイト】

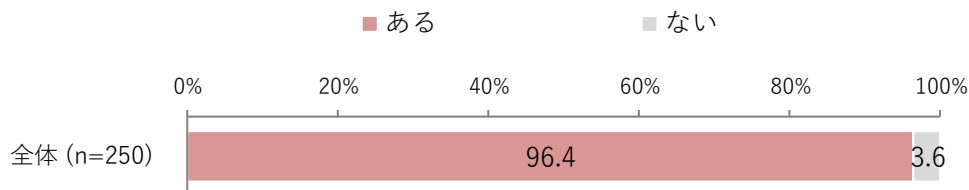
帰省で 96.4%が「親の老い」を実感。

上位は「体力・耳の聞こえ・物忘れ」40～54 歳は見た目の変化から老いを感じる傾向

- 別居の実親がいる人に対し、「（お盆の時期に限らず）あなたが実家へ帰省した際、『親の老い』を感じたことがありますか」と聞いたところ、96.4%が「ある」と回答。
- 「老いを感じた部分」については、具体的に「体力が落ちた（53.1%）」「耳が遠くなった（49.0%）」「物忘れが増えた（47.3%）」が上位を占めた。
- 親の老いを感じるきっかけには年代差が見られた。60～65 歳では「物忘れが増えた」や「ケガや病気が増えた・介護が必要になった」を挙げる回答が多い一方、40～54 歳では「身長が縮んだ」「シワやたるみが増えた」「白髪が増えた」といった、見た目の変化に対し老いを感じるという回答が全体に比べて多く挙げられた。

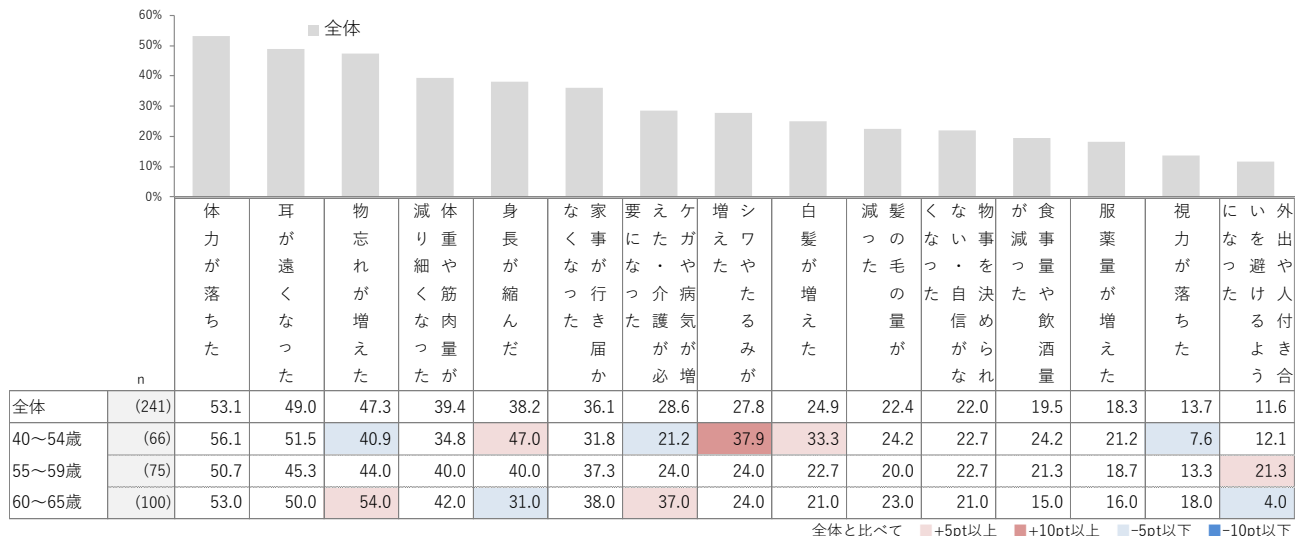
■実家へ帰省した際、「親の老い」を実感したことがあるか（％・単一回答）

※別居の実親がいると回答した人ベース



■実家へ帰省した際、「親の老い」を実感した要素（％・複数回答・上位 15 位を抜粋）

※「親の老いを感じたことがある」と回答した人ベース



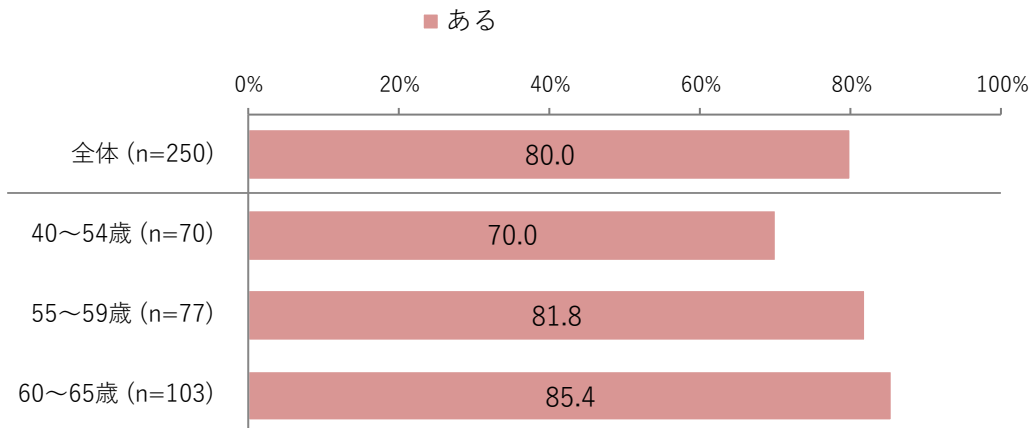
帰省は終活を考えるきっかけに。

80%が「親の終活・相続」を考え、60～65歳では50.5%がすでに親と話し合い済み

- 「（お盆の時期に限らず）帰省をきっかけに『親の終活・相続』について考えたことはありますか」と聞いたところ、80.0%が「ある」と回答。年代別で見ると、「考えたことがある」と回答したのは40～54歳は70.0%、60～65歳は85.4%と15.4ポイント差があり、高齢層ほど高い傾向が見られた。
- 「親の終活・相続」で考えたことについて、具体的には「親の介護（費用・施設・世話人など）」が73.5%、「親の荷物整理・遺品整理」が56.0%、「親の金融資産の管理（預貯金・保険）」が53.5%、「親の病気・ケガ（治療・手術など）」が50.0%、などが上位を占めた。
- 「帰省時に、親と終活や相続について話し合いたいと思いますか」という質問では、44.0%が「すでに話し合ったことがある」、36.8%が「話したい」、19.2%が「話したいとは思わない」と回答。年代別で見ると、「すでに話し合ったことがある」と回答したのは60～65歳が50.5%と、40～54歳(38.6%)・55～59歳(40.3%)に比べ高い結果になった。

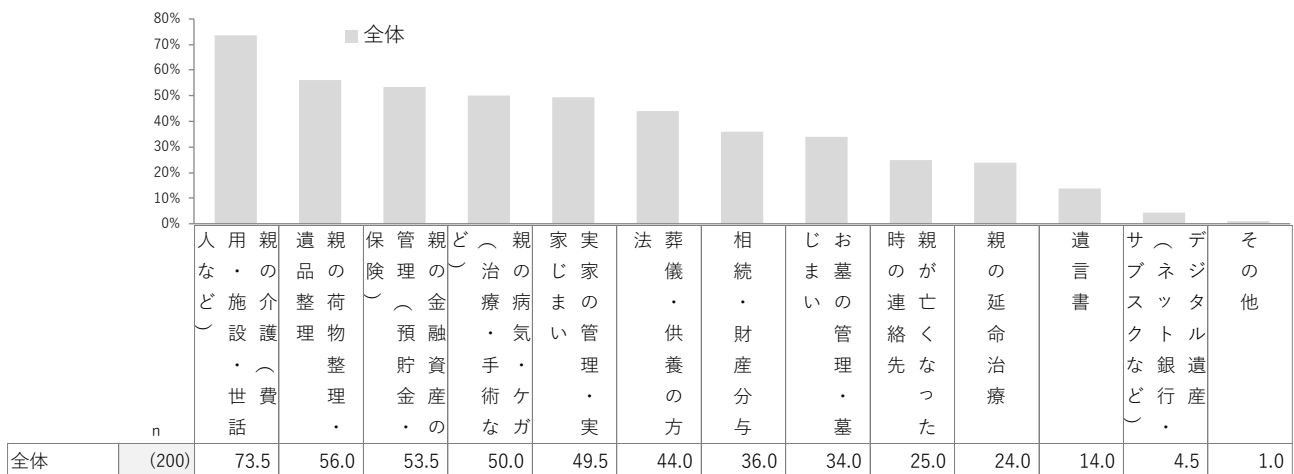
■帰省をきっかけに「親の終活・相続」について考えたことはあるか（％・単一回答）

※別居の実親がいると回答した人ベース



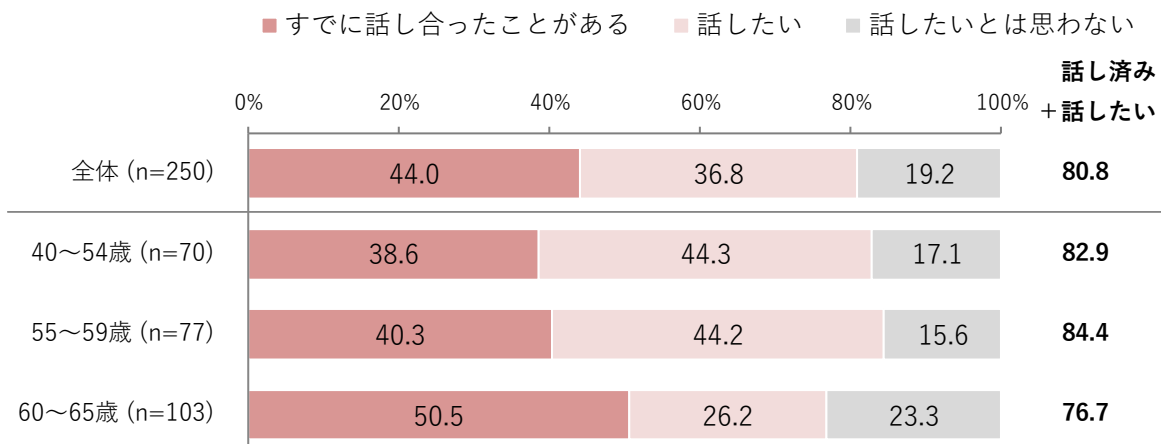
■帰省をきっかけに「親の終活・相続」について考えたこと（％・複数回答）

※帰省をきっかけに「親の終活・相続」について考えたことはあると回答した人ベース



■帰省時に、親と終活や相続について話し合いたいと思うか（％・単一回答）

※別居の実親がいると回答した人ベース



■自由回答：親と終活や相続について話した、きっかけ・内容（一部抜粋）

- 父親の相続時に、実家の資産について初めて知りました。対策すべきだったのは、母の預貯金を把握しておくということ。父の貯蓄を母に全て相続したところ、母もある程度貯金があることが分かり、二次相続時の税対策が必要となりました。【55歳・パート・アルバイト】
- 父から切り出してくれ、終活ノートを見せながら財産やお墓、葬儀社、何がどこにあるなど全部話してくれた。こちらからは切り出しにくいので、ありがたいと思いました。【55歳・経営者・会社役員】

専門家の見解

HALMEK up マーケティングリサーチャー

白石 美咲（しらいし みさき）

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。



お盆の帰省スタイルには世代差が見られるものの、親の変化に気づき、将来について考えるきっかけとなっている点は共通していました。また、物価高の影響を受けながらも、帰省の日数や費用は「変わらない見込み」と回答した人が多く、ミドルエイジ女性たちにとって帰省は、家族と今とこれからを話し合う大切な機会となっているようです。

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

村田 多恵子（むらた たえこ）

大学卒業後、生活研究に基づくマーケティング戦略を提案する企業に入社。約35年にわたり、化粧品や食品など大手消費財メーカーの1,000以上のプロジェクトに参与する。世代論による市場理解や生活者起点を強みに、数多くの新製品・新規事業開発やブランディング支援を実施。生活者へのインタビューはのべ1万人を超える。ハルメクに入社後シニア女性のリアルな声を社内外の事業に活かしている。



ミドルエイジ女性にとって帰省は、単なる恒例行事ではなく「親の老い」に直面し未来への準備を始める節目となっています。親子の関係性が『見守られる側』から『支える側』へと変わっていく。この変化を受け入れ、自分自身のこれからの生き方や、家族との限られた時間を見つめ直す、心の準備を整える大切なプロセスになっている様子がうかがえます。

■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、「[50's ノート](#)」で掲載しています。

HALMEK up は、“UPDATE MY 50s.”をコンセプトに、オトナ女性の毎日をより豊かに彩る情報を届ける WEB メディアです。50 代からの“新しい日常の気づき”や、“はじめての挑戦”のヒントになる記事や動画を発信しています。2026 年 5 月から、忙しくてもおしゃれを楽しみたいオトナ女性のためのセレクトショップ「Up select（アップセレクト）」を新たにオープンし、上質で品のあるファッション提案を強化。日々の装いを楽しみながら、自分らしさをアップデートできるコンテンツを続々と展開しています。

■ Up select（アップセレクト）はこちら

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

