

【ミドルエイジ女性の「ファッション」に関する実態調査】

**「30 歳の頃の服が似合わない」と感じる 40～65 歳女性は 95.6%
一方で、67.8%が「新しいファッションに挑戦したい」と意欲
服選びの基準は、30 歳の頃に比べ「流行・トレンド」から「着心地」へ**

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 370 名を対象に「ファッションに関する意識・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 雑誌発行人レポート(2025 年 7 月～12 月)

【調査結果のポイント】

- 40～65 歳女性の 95.6%が「30 歳の頃好きで着ていた服が、現在は『似合わない』と感じる」。現在の服を選ぶときの悩みは、「いつも同じような服を選んでしまう」が 60.3%
- 年齢を重ねることで大きく変わる「服選びの基準」。30 歳の頃に比べて現在は「着心地」を重視する割合が 50.0 ポイント増加。対して、「流行・トレンド」は 38.9 ポイント低下。
- ミドルエイジ女性の「1 年間の服の購入額」は 125,910 円。60～65 歳の平均は 142,594 円。40～54 歳・55～59 歳に比べ 3 万円以上高い結果に。
- 40～65 歳女性の 67.8%が「今後、これまでと違うファッションのおしゃれに挑戦してみたい」——「自分に似合う新しいスタイルを見つけたい」は 65.3%

【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。更年期による体型変化やライフステージの変化などをきっかけに「昔の服が似合わなくなった」「何を着ればいいのか分からない」とおしゃれに悩む大人女性の声は少なくありません。年齢を重ね、服選びの基準やおしゃれへのモチベーションは一体どのように変化しているのでしょうか。今回は 10 月 18 日の「世界メノポーズデー」を前に、全国の 40～65 歳女性を対象に「ファッション」に関する意識・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：40～65 歳の全国の HALMEK up 会員の女性（有効回答者数 370 名）

調査実施日：2026 年 8 月 28 日（金）～9 月 1 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。

40～65 歳女性の 95.6%が

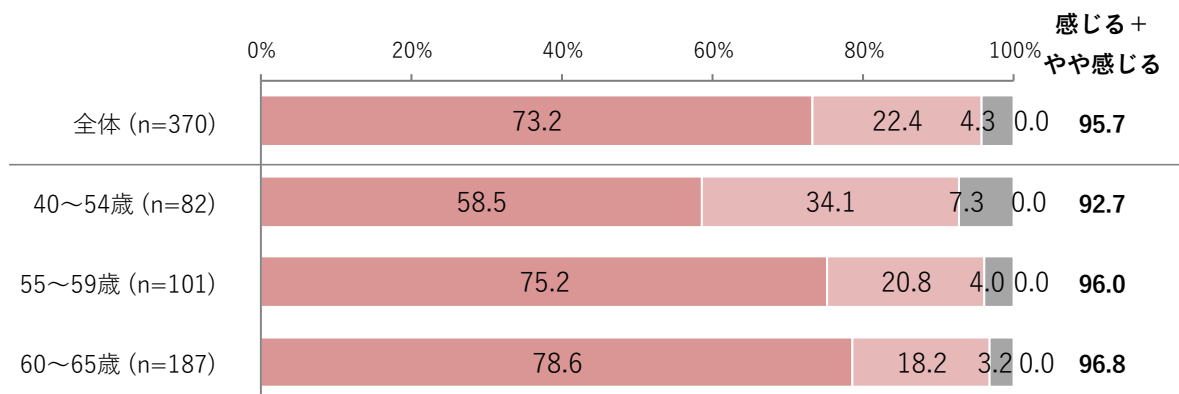
「30 歳の頃好きで着ていた服が、現在は『似合わない』と感じる」

現在の服を選ぶときの悩みは、「いつも同じような服を選んでしまう」が 60.3%

- 全国の 40 歳～65 歳女性に対し、「30 歳の頃好きで着ていた服が、現在は『似合わない』と感じることがありますか？」と質問したところ、95.6%が「感じる」「やや感じる」と回答。
- 「感じる」と回答した割合を年代別で見ると、40～54 歳が 58.5%、55～59 歳が 75.2%、60～65 歳が 78.6%で、年代が上がるほど高い。
- 30 歳の頃好きで着ていた服が、現在は「似合わない」と「感じる」「やや感じる」と回答した人に理由を聞くと、「体型が変わったから」「年齢に合わないと感じるから」がともに 68.9%と同率 1 位の結果になった。
- 「現在、自分が着る服を選ぶときにどのようなことに悩んだり、困ったりしていますか？」という質問をしたところ、「いつも同じような服を選んでしまう」が 60.3%で、他選択肢から 20 ポイント以上の差をつけて最多となった。次いで、「体型をカバーできる服を選びがち（40.3%）」「自分の年齢に合う服が分からない（34.3%）」「好きな服と似合う服が一致しない（30.0%）」となった。

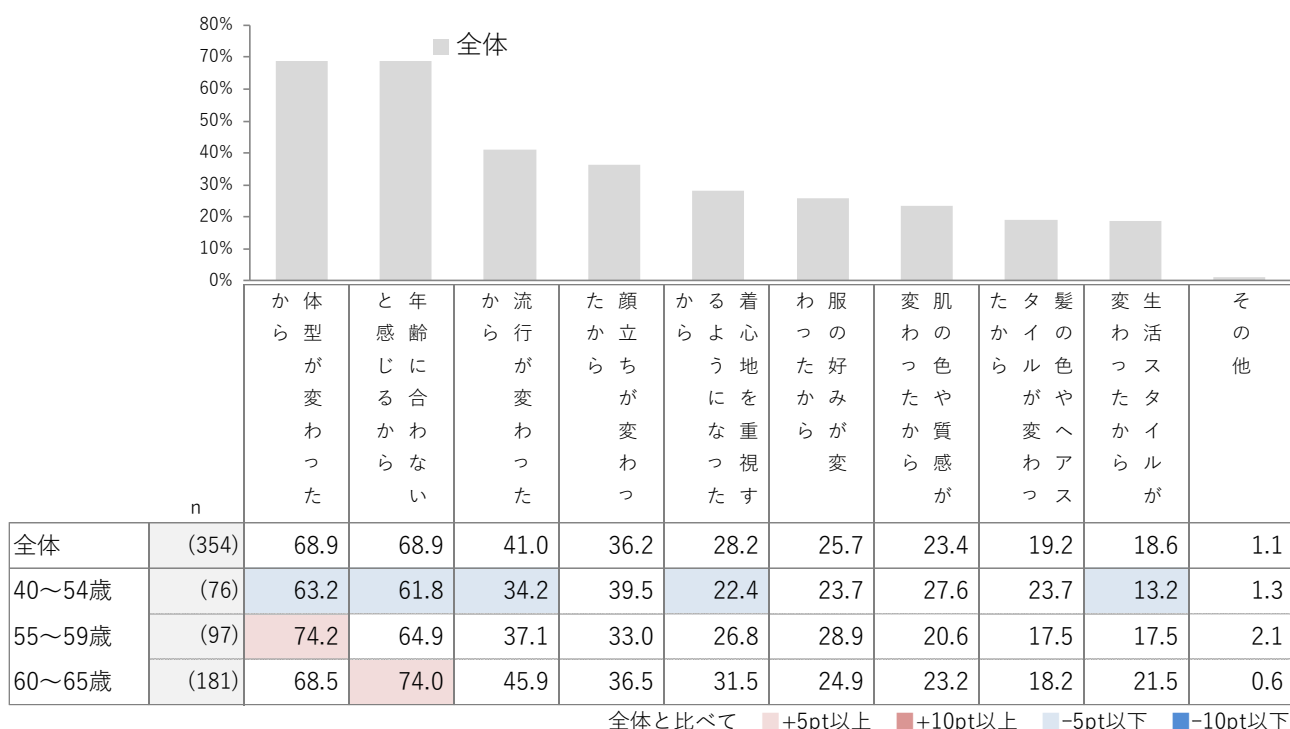
■30 歳の頃好きで着ていた服が、現在は「似合わない」と感じることもあるか（%・単一回答）

■ 感じる ■ やや感じる ■ あまり感じない ■ 感じない

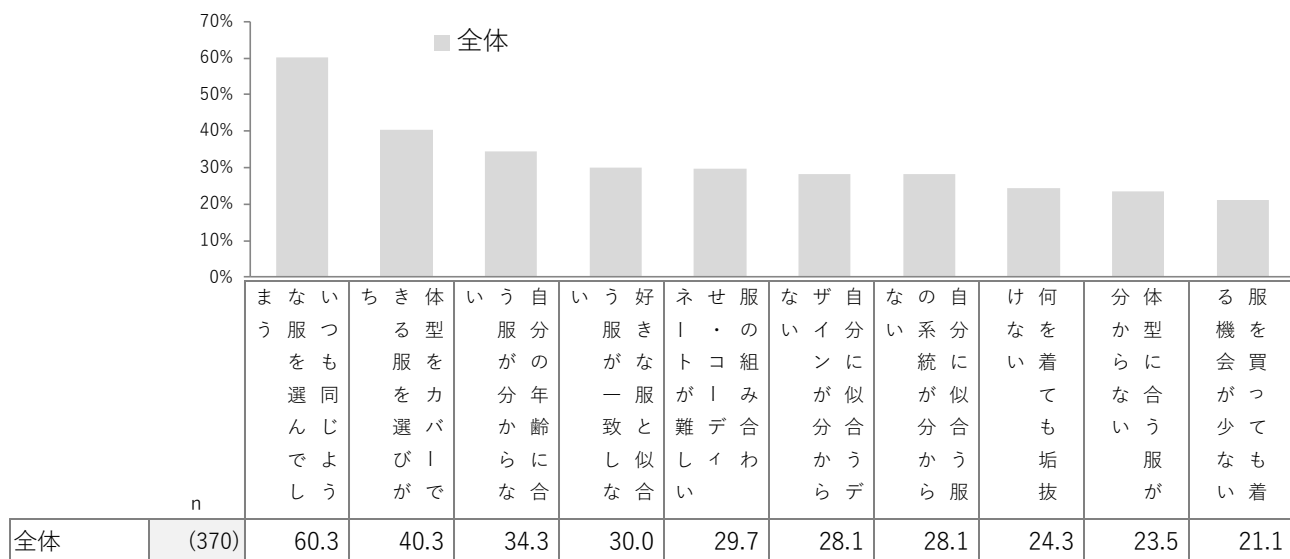


■30歳の頃好きで着ていた服が、現在は「似合わない」と感じる理由（%・複数回答）

※30歳の頃好きで着ていた服が、現在は「似合わない」と「感じる・やや感じる」と回答した人ベース



■現在、自分の服を選ぶときに悩んだり、困ったりすること（%・複数回答・上位10位を抜粋）



■自由回答：自分の服を選ぶときに悩んだり、困ったりすること（一部抜粋）

- 変わった形や色を選んでも結局、決まった色や無難なスタイルになりがち。それでも良いのだが、年相応、見た目に合う服装を選びたい。そして、これから先もどうオシャレしていけば良いのか悩む。【64歳/パート・アルバイト】
- 今まで苦労する体型じゃなかったのが、更年期太りでおなかが恥ずかしくて気に入った服でも買えないし着れない【55歳/会社員・公務員】
- 可愛いと感じる服が自分には若過ぎるかな？と思ってしまい、好きな服が選べない。若い人の洋

服店にこの年が入っていいのか、自分の年齢相応の服屋が無いように思う。【59歳/無職（年金受給者以外）】

- 若いころ好きだった色合いの服を着ると、若い頃は色白だった肌の色も年齢を経て色やハリも全く違うので似合わないような気がして、着づらくなりました。【50歳/パート・アルバイト】
- 動きやすさや着心地を大事にして服を選ばないと、結局買っても着ないことになってしまう。肌触りなどは昔より敏感になってきていると思う。「好き」かつ「着心地の良さ」が大事。【55歳/パート・アルバイト】

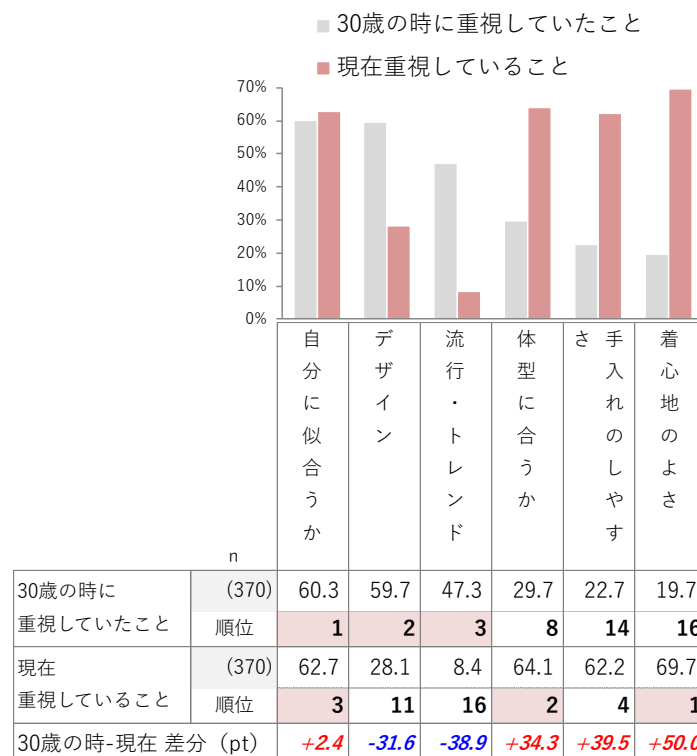
年齢を重ねることで大きく変わる「服選びの基準」。

30歳の頃に比べて現在は「着心地」を重視する割合が50.0ポイント増加
対して、「流行・トレンド」は38.9ポイント低下

- 「自分が30歳の時」と「現在」、それぞれの時点で服を選んで購入するときどのようなことを重視しているか聞いたところ、30歳の時は「自分に似合うか（60.3%）」「デザイン（59.7%）」「流行・トレンド（47.3%）」がTOP3。現在は「着心地のよさ（69.7%）」「体型に合うか（64.1%）」「自分に似合うか（62.7%）」がTOP3。
- 30歳の時と現在を比較すると、「自分に似合うか」は年齢を重ねても変わらず重視されている。「デザイン」は-31.6ポイント、「流行・トレンド」は-38.9ポイントと、割合が大きく減少。一方で割合が大きく増加したのは、「体型に合うか」が+34.4ポイント、「手入れのしやすさ」が+39.5ポイント、「着心地のよさ」が+50.0ポイントなどであった。

服選びにおいて、「自分に似合うか」という軸は変わらないが、30歳の時はデザインや流行といった「見た目重視の価値観」なのに対し、現在は着心地のよさ・体型に合う・手入れのしやすさといった「快適性・利便性を重視した価値観」に大きくシフトしている様子がうかがえる。

■服を選んで購入するときに重視していること（%・複数回答・一部抜粋）



ミドルエイジ女性の「1年間の服の購入額」は125,910円。

60～65歳の平均は142,594円。

40～54歳・55～59歳に比べ3万円以上高い結果に

- 「この1年間で購入した『あなた自身の服』」について購入額を聞いたところ、全体の1年間の購入額平均は125,910円であった。
年代別で見ると、40～54歳は109,348円、55～59歳は108,466円、60～65歳は142,594円となった。40～54歳と55～59歳では購入額に大きな差は見られないものの、60～65歳は他世代と3万円以上の差が見られ、すべての服のカテゴリで購入額の平均が最も高かった。

■この1年間で購入した「自身の服」の購入額（円・数値回答）

※各項目の平均値は、シャツ・ブラウスやコートなど、それぞれの項目で購入額が0円の人も含めて算出

アイテム別平均額	全体	40～54歳	55～59歳	60～65歳
n	(370)	(82)	(101)	(187)
シャツ・ブラウス	16,765	16,732	13,651	18,462
Tシャツ・カットソー	12,809	12,540	11,157	13,820
ニット・スウェット	14,173	13,516	13,181	14,997
軽アウター・羽織もの	19,372	16,065	15,860	22,719
コート	27,463	22,524	26,329	30,241
ワンピース・オールインワン	14,120	11,662	12,528	16,057
ボトムス	21,207	16,309	15,761	26,297
合計額	125,910	109,348	108,466	142,594

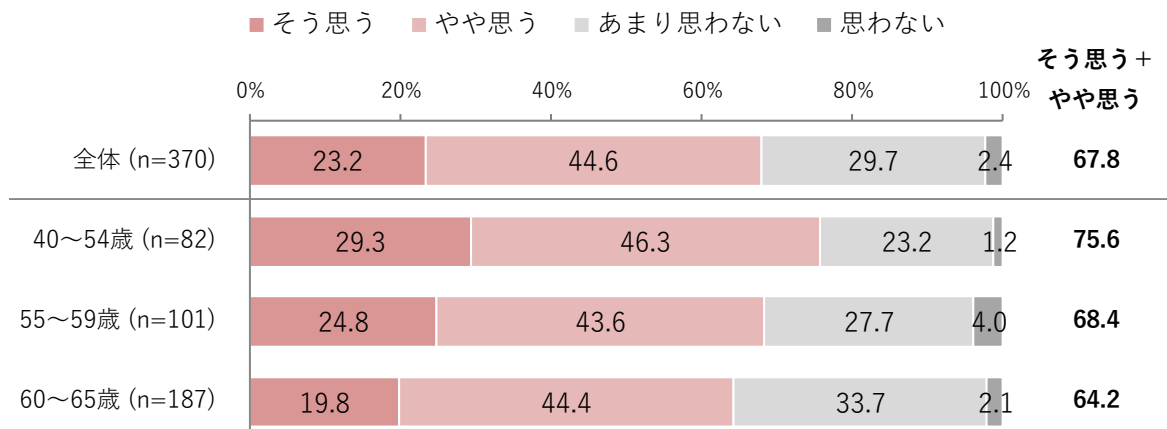
40～65歳女性の67.8%が

「今後、これまでと違うファッションのおしゃれに挑戦してみたい」

——「自分に似合う新しいスタイルを見つけない」は65.3%

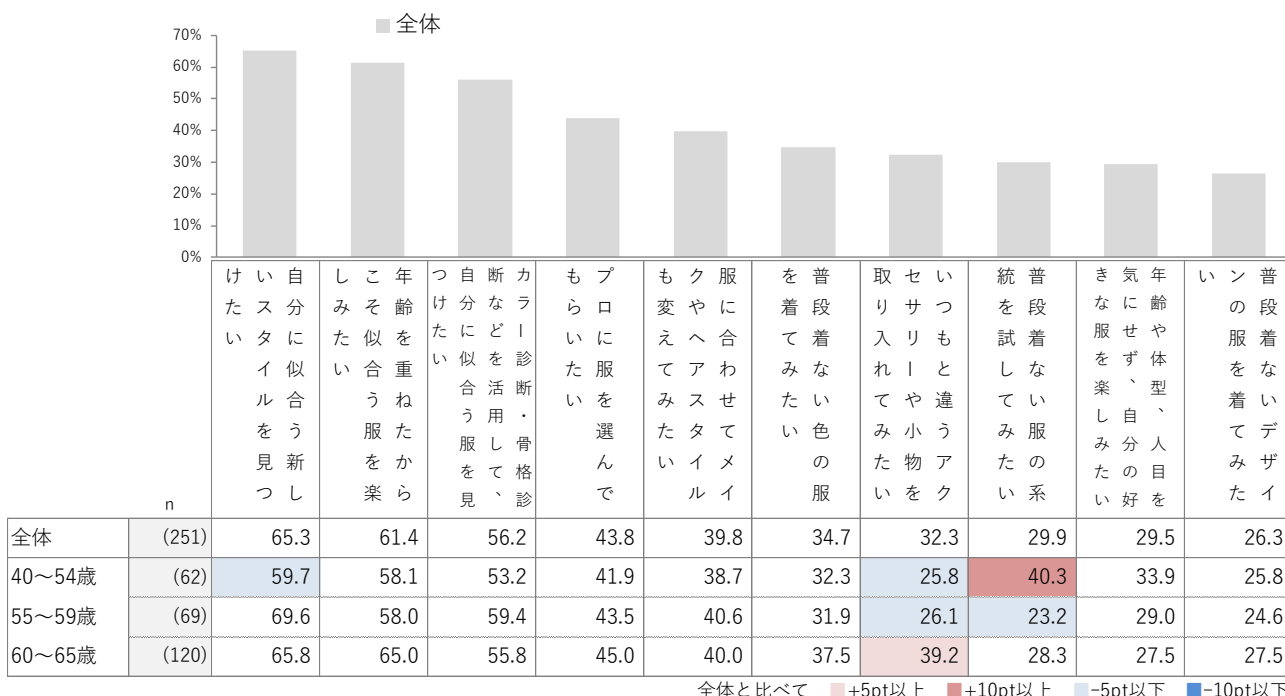
- 「今後、これまでと違うファッションのおしゃれに挑戦してみたいと思いますか？」という質問に対しては、「そう思う」が23.2%、「やや思う」が44.6%。「そう思う」と「やや思う」を合わせると、67.8%にもなる。
- 「そう思う」「やや思う」と回答した人たちを対象にした、ファッションのおしゃれで取り組みたいことを聞いた質問では「自分に似合う新しいスタイルを見つけない（65.3%）」「年齢を重ねたからこそ似合う服を楽しみたい（61.4%）」「カラー診断・骨格診断などを活用して、自分に似合う服を見つけない（56.2%）」が上位に挙げられた。
- 自由回答を見ると、「年齢を重ねたからこそ似合うおしゃれを楽しみたい」という旨の前向きな意見が多く見られた。新しい色やデザインに挑戦したり、自分に似合うスタイルを探したりしながら、ファッションを楽しみたいという意欲がうかがえる。

■今後、これまでと違うファッションのおしゃれに挑戦してみたいと思うか（%・単一回答）



■今後、ファッションのおしゃれで取り組みたいこと（%・複数回答・上位10位を抜粋）

※「今後、これまでと違うファッションのおしゃれに挑戦してみたいか」という質問に「思う」「やや思う」と回答した人ベース



■自由回答

- ファッションやおしゃれでまだ自分が気付いていない自分の魅力や楽しみを見つけたい！【51歳/会社員・公務員】
- 肌色があぐすんできたからこそ、明るい色味などに挑戦してみたい。【59歳/パート・アルバイト】
- 着ていて機能的でHappyな気分になれる、自分にとってのベーシックスタイル(バルーンシルエットのワンピースやパンツ)にワンポイントのブローチやストールを組み合わせる年齢を重ねたファッションを楽しんでいきたいです。【57歳/パート・アルバイト】
- 憧れのヨーロッパに行き、白髪のマダムたちが柄物のミニワンピースをさらっと身につけている姿に驚きました。日本だとどうしても人目を気にしがちですが、あのマダムたちのような自由な視点もヒントに、50代以降のファッションを楽しんでいけたら…と思っています。【50歳/会社員・公務員】

- 何を着たら似合うのかわからなく、楽な物ばかり選んでいるので、人生で一度くらい、プロの人にメイクしてもらって、素敵な格好をしてみたい。【61 歳/パート・アルバイト】
- 自由な時間も増えて、友だちと出かける機会を増やしたい。その時に気取らずでもセンスのいいおしゃれをしたいので、大人のおしゃれを見つけたい。【64 歳/会社員・公務員】

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。



年齢を重ねるとファッションへの関心が薄れるというイメージがありますが、調査では 60～65 歳の服の年間購入額平均が他年代より 3 万円以上高く、ファッションへの関心の高さがうかがえる結果となりました。自由回答でも、年齢を重ねたからこそ自分に合うものを積極的に選びたいという意識が見られます。年齢による変化を受け入れながら、自分らしいおしゃれを楽しもうとする姿勢が感じられる結果です。

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。



30 代の頃、「おしゃれは我慢」と見た目優先でファッションを謳歌したミドルエイジ女性たち。今回の調査では 96%の方が「当時の服が似合わない」と感じ、服選びの基準が「流行」から「着心地」へシフトしたことがわかりました。これは意欲の低下ではなく、豊富な消費経験を経て、本当に心地よいものへと選択肢が変わった証です。約 7 割が「新しいおしゃれに挑戦したい」と答え、今なお自己投資を惜しまない魅力的な層です。かつて培ったおしゃれ心は健在で、これからは無理をして我慢するのではなく、今の自分にとって心地よく自分らしいスタイルを楽しむ、新たなステージへと踏み出しています。

■HALMEK up「[50's ノート](#)」では、ミドルエイジ女性のリサーチ結果・コンテンツを公開しています。

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/>

