



ニュースリリース

2026 年 1 月 20 日

## 2026 年の抱負を表す漢字トップは「健」。

### 「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～健康意識が強いなか、子育て世代は経済的不安も～

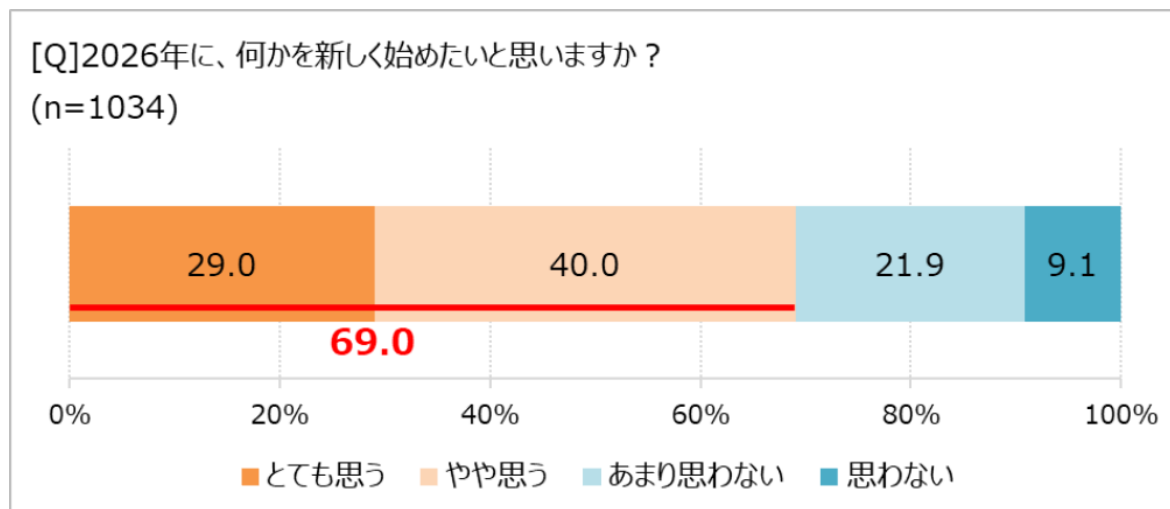
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。新年を迎え、今年こそ何か新しいことを始めたいと考える人も多い時期。そこで、2026 年に始めたいことについて、オレンジページが国内在住の 20 歳以上の女性 1034 人に調査を実施しました。その結果、約 7 割が何かを始めたいと回答し、始めたいジャンルのトップは「運動や健康系」で、体力低下への危機感が浮き彫りになりました。一方、30～40 代では資格取得やスキルアップ、貯蓄など将来への備えの意識も目立ち、所得を増やしたい気持ちや、お金への不安が見え隠れする結果となりました。

【ダイジェスト】

2026 年「何かを始めたい」約 7 割！ トップは「運動・健康」、体力低下への危機感

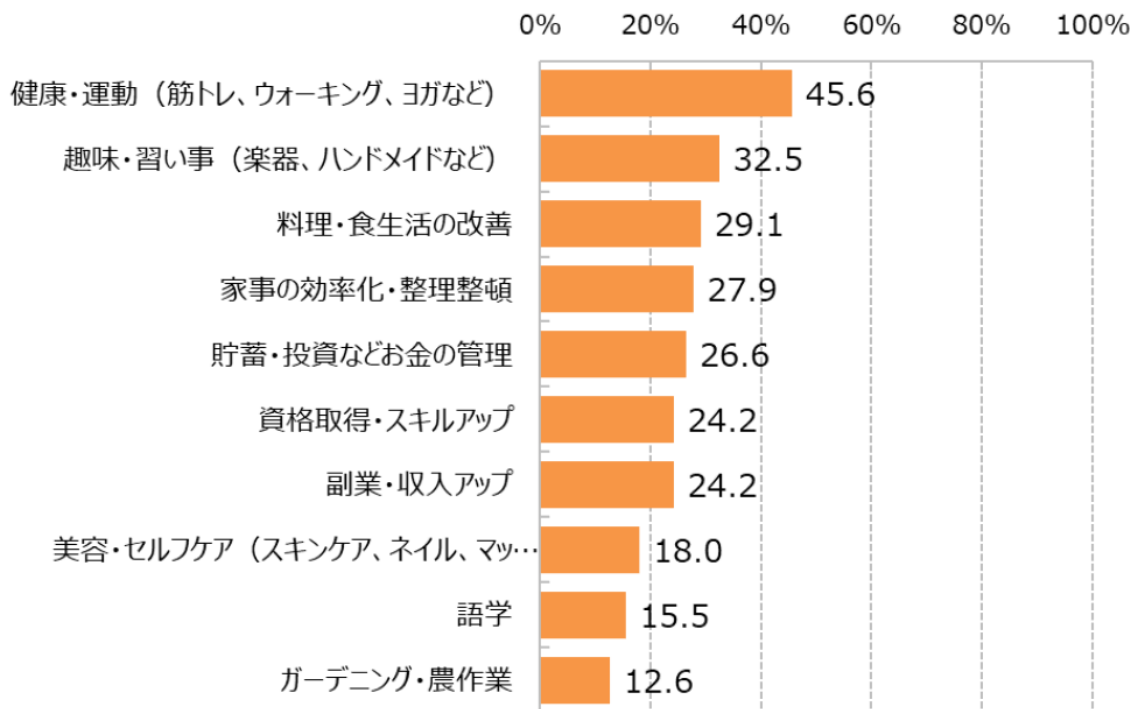
30～40 代は資格取得やマネー系にも関心。将来の備えへの意識も

「新年の抱負」、継続経験者は約 3 割。「楽しむこと」が成功の鍵!?



[Q]新しく始めたいことのジャンルを教えてください。

(n=594・2026年に始めたいことがある人・複数回答のうち上位10項目)

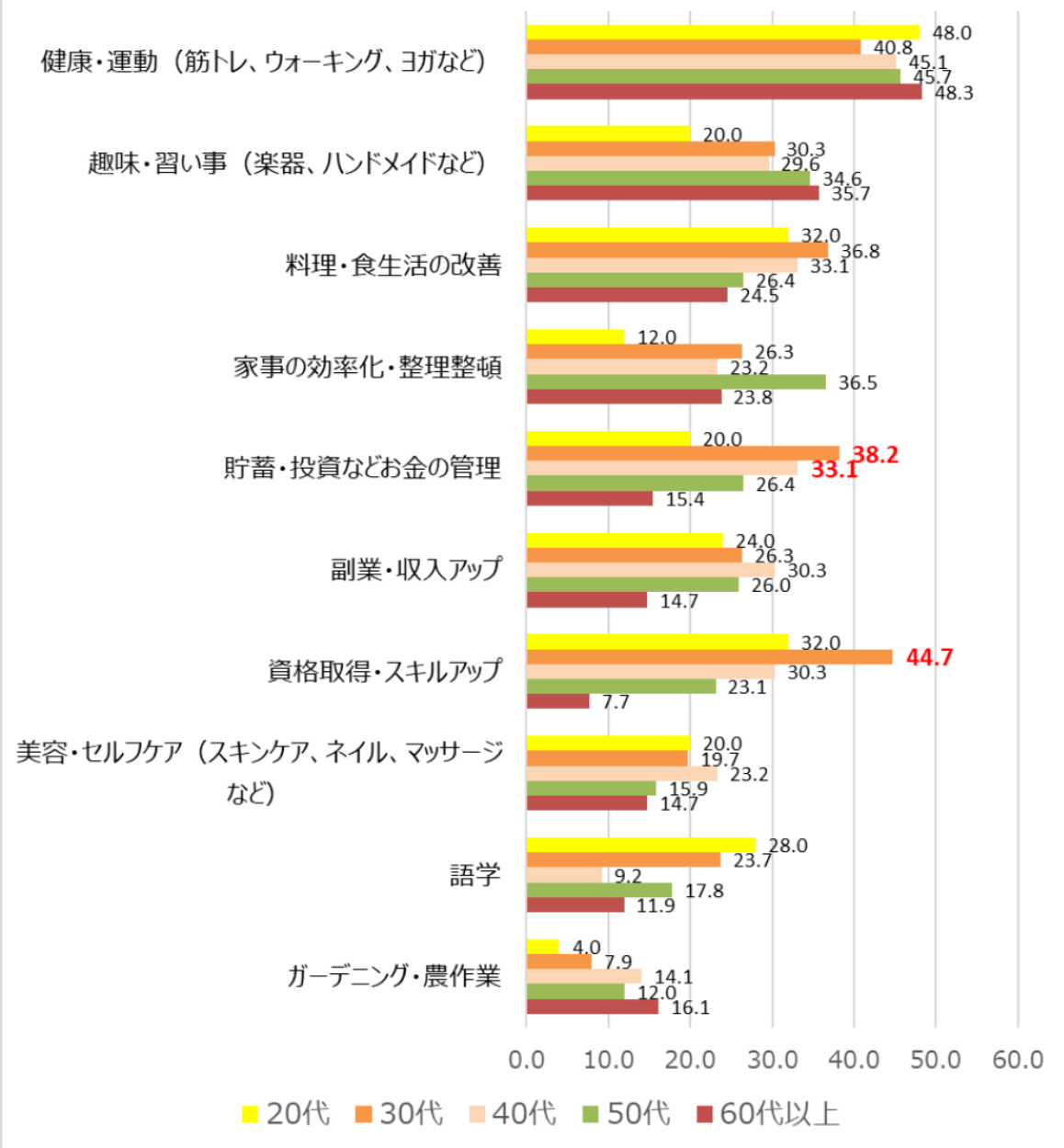


## 2026 年「何かを始めたい」約 7 割！ トップは「運動・健康」、体力低下への危機感

2026 年に何かを新しく始めたいと答えた人は全体の 69.1%と約 7 割に達しました。何かを始めたい人にきいたところ、「健康・運動系」45.6%がトップで、具体的には「ウォーキング」、「筋力トレーニング」がいずれも半数を超えました。健康・運動系のことを始めたい理由としては、「健康維持のため」74.2%、「体力の衰えを感じる」66.8%、「筋力をキープ・アップしたい」55.7%が上位を占め、体力低下への危機感が鮮明に。「体力の低下をどうにかしなくてはと思う。まずは簡単な筋トレとお散歩ウォーキングから」(60 代・みき)、「コロナ前に行っていた筋トレやエクササイズをもう一度始めようかなと思います」(40 代・ayuri)といったコメントが多数寄せられました。また、「2026 年の抱負を漢字一文字で表してみて」とのお題に対して、もっとも多く集まったのは「健」の文字。ここでも、健康に対する意識が見てとれる結果に。ちなみに、始めたいことのジャンルで「健康・運動系」に次ぐ上位には「趣味・習い事」、「料理・食生活の改善」が入り、生活の質を高めたいという前向きな姿勢もうかがえました。

【Q】新しく始めたいことのジャンルを教えてください。（年代別）

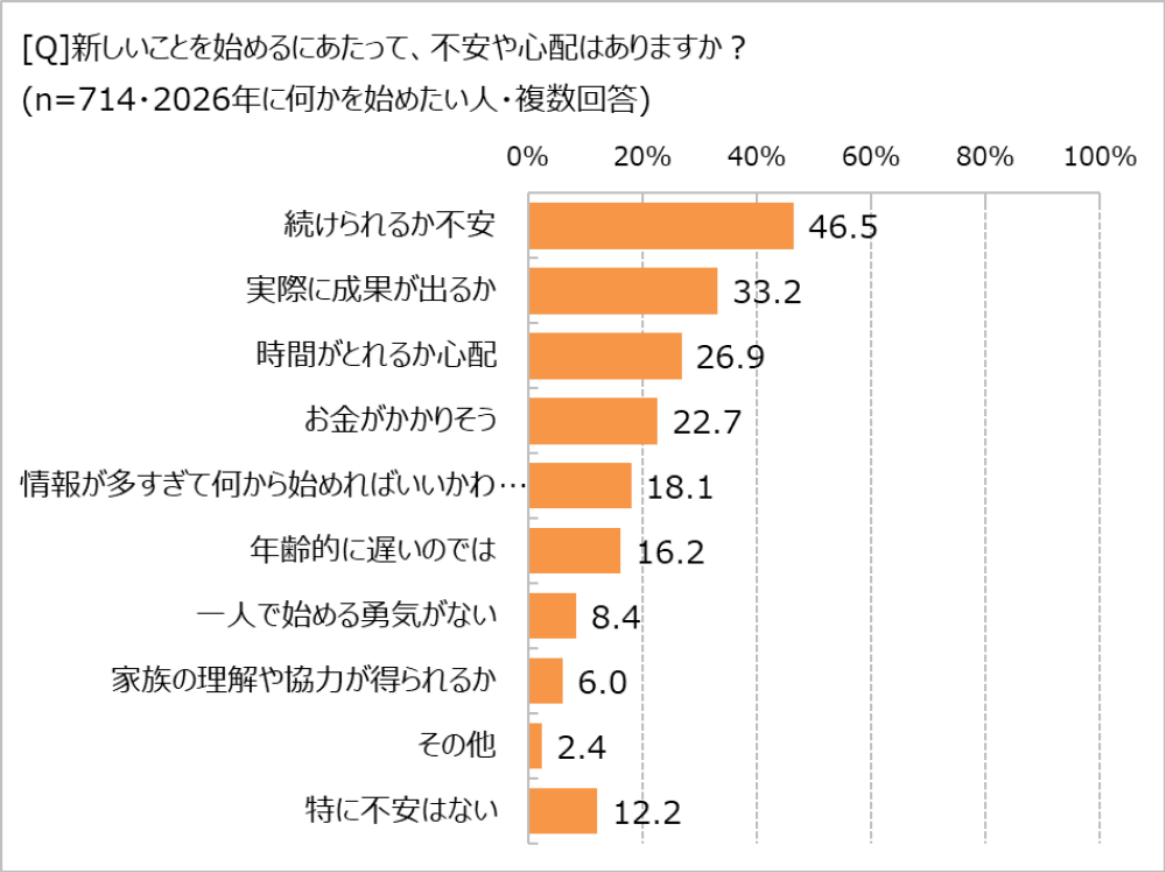
（n=594・2026年に何かを始めたい人・複数回答のうち上位10項目）



### 30～40代は資格取得やマネー系にも関心。将来の備えへの意識も

年代別に見ると、30～40代に特徴的な傾向が見られました。始めたいことのジャンルで「資格取得・スキルアップ」を選んだ人が30代で44.7%、40代で30.3%と、50代の23.1%、60代以上の7.7%と比べて高い割合に。また、「貯蓄・投資などお金の管理」も30代で38.2%、40代で33.1%と他の年代を大きく上回りました。資格取得やスキルアップで学びたい内容としては、「マネー・投資に関する知識」35.4%、「ITスキル」28.5%、「語学」29.2%が上位に。「資格は持ってますが、結婚出産で離職期間が長く、再勉強の必要があるので」（30代・さいはり）、「今年から子どもが小学生になるので、パートを探して貯蓄を増やしたい」（30代・こむぎ）、「子

どもたちと私、おのおのの資産運用を始める」(40代・ゆずゆ)など、子育て世代ならではの将来への備えや収入アップへの切実な思いが垣間見えます。始めたいと思った理由として「家計を考えて」と答えた人は30代で25.5%、40代で20.5%と、他の年代より高い数値を示しており、経済的な不安が行動の動機になっていることがうかがえます。



「新年の抱負」、継続経験者は約 3 割。「楽しむこと」が成功の鍵!?

新しいことを始めたい人の約 9 割が「不安や心配がある」と回答。具体的には「続けられるか不安」46.5%がトップで、「実際に成果が出るか」33.2%、「時間がとれるか心配」26.9%が続きました。実際、過去に新しく始めたことが三日坊主や挫折した経験がある人は72.5%と7割を超え、その理由としてもっとも多かったのは、「モチベーションが続かなかった」が60.7%。

「英語学習。ある程度から上達が見られず、あきらめてしまいました」(40代・カメ子)といった声も寄せられました。一方で、過去に「新年の抱負」として掲げたことを、数カ月以上続けた経験がある人は全体の3割強。その人たちが継続のために大切だと思うことでは「楽しむこと」73.5%がトップとなり、「無理のない目標設定」68.6%、「ルーティン化すること」59.7%が続きました。「日々の食費の節約は、冷蔵庫にあるものだけで作ったり、必要なものしか買わずに工夫するのがゲーム感覚で楽しかった」(50代・M)といった声がありました。

今回の調査では、2026 年に向けて、多くの人が何かしらの抱負を抱えていることが明らかに。特に健康や体力維持への関心が高いなか、30～40 代の子育て世代では将来への備えとし

て資格取得やお金の管理にも意欲を示すなど、世代による不安感の違いも見えてきました。しかしながら、何かを始めることで期待する変化としては、「毎日が楽しく、充実感を得られる」45.2%がトップで、「ストレスが減り、心身ともに健康になる」「健康的な生活を送れる」がいずれも39.9%で上位に。さまざまな不安を抱えつつも、充実した一年にしたいという思いは共通で、自分自身と向き合い、より良い暮らしを目指そうとする生活者の姿が明らかになりました。

## アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数1034人）

●調査方法：インターネット調査

●調査期間：2025年11月14日～11月24日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、昨年創刊40周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

## 【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp