今月の女性インサイト調査（アンケート）

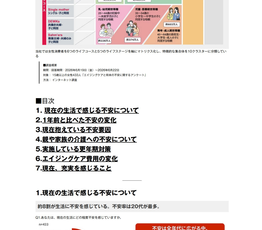
「女性不安の実像」の実態調査

～生活・健康・更年期・介護・将来～

今回の調査では、全体の20～60代の約8割が女性に不安を感じていることが判明。
また、年齢が上がるにつれ不安の数が増えていく傾向にあり、特に40代女性は平均4.6個と最も多くの不安を抱えていることがわかった。

※本調査は広告掲載媒体ではございません。資料請求にてご覧ください。

当社では女性活躍推進DXソリューション「ハピカツ」や「ハピカツスクール」などを通じ、特徴的な集合体を10万ストーカーに提供している。



当社では女性活躍を目的にハピカツ・スクールでハピカツスクールを通じ、特徴的な集合体を10万ストーカーに提供している。

■調査概要
調査期間：2025年03月10日～2025年03月17日
調査対象：20代～60代の女性（ハピカツアプリを利用されている方）
方法：インターネット調査

■目次
1. 現在の生活で感じる不安について
2.1年前と比べた不安の変容
3.現在抱えている不安要因
4.最も不安度合が高いのは不安について
5.実施している不安解消策
6.エイジングケア費用の変化
7.現在、充実を感じること

1.現在の生活で感じる不安について

約8割が生活に不安を感じている、不安項目は20代が最多。

Q1.あなたは、現在生活に上の程度不安を感じていますか。



■傾向
・現在の生活に不安を感じている人は76.1%と約8割にのぼった。年代別では20代が最も高い6割の、30～60代でも7割以上が不安を感じている。生活への不安が広範に存在していることが示唆された。

2.1年前と比べた不安の変化

約6割が「1年前より不安が増えた」と実感

Q2.1年前と比べて、不安は増えたと感じますか。

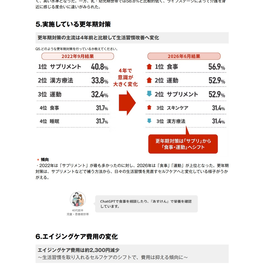


■傾向
・約6割が1年前より不安が増えたと回答。特に40代では、不安が増えたと感じる割合が最も高く、更年期や仕事、親の介護など複数のライフイベントが重なる影響が考えられる。

3.現在抱えている不安要因

不安は、ライフステージによって変化する。
40代では「自身・自身の健康・介護」など不安要素が複雑化。

Q3.現在、あなたが抱えている不安を教えてください。（n=333）



【年代別傾向】
年齢を比較して年度別の違いを明確化。物価高は全年代に渡って高い傾向の傾向。

20代（n=30）★低み・全体+8個

物価上昇(70.1%)、収入減少・収入が少ない(70%)、仕事の継続(43.3%)、人間関係(43.3%)、孤独(26.7%)、再就職(26.7%)

30代（n=77）★低み・全体+3個

子どもの将来(33.8%)、人間関係(31.2%)

40代（n=76）★低み・全体+9個　トップ

物価上昇(73.3%)、老後資金(65.4%)、老化(63.2%)、更年期症状(60.5%)、自身の健康状態(60.5%)、介護(59.2%)、収入が少ない(52.6%)、睡眠の質(50.0%)、子どもの将来(40.8%)、仕事の悩み(40.8%)

50代（n=81）★低み・全体+8個

体力低下(74.1%)、老化(67.0%)、老後資金(60.4%)、自身の健康状態(52.7%)、更年期症状(42.9%)、認知機能低下(38.5%)、配偶者の健康状態(35.2%)、ペットの将来(22.0%)

60代（n=46）★低み・全体+5個

老化(70.6%)、認知機能低下(43.0%)、配偶者の健康状態(37.5%)、孫(31.2%)、趣味・独活(18.7%)

■傾向
・「物価上昇」が約7割で最も高く、「体力低下」「老化」「老後資金」が続いた。経済面だけでなく、健康や加齢に関する不安を多くの女性が抱えていることがわかった。

4.最も不安度合が高いのは不安について

約7割が介護に不安、特にシングル層・未婚者層で高まる傾向

Q4.最も不安度合が高いのは、下記のうちどれですか。



■傾向
・約7割が将来の介護について不安を感じている結果。特に、未婚・一人暮らしや女性非常で頼れる人・助け合う人もいる、一方、夫、結婚世帯では比較的とは異なる結果。ライフステージによって介護を身近に感じる層にあるものと考えられる。

5.実施している不安軽減対策

更年期対策の実施は4年前と比較して生活習慣改善が増加

Q5.どのような更年期対策を行っているか教えてください。



■傾向
・2022年は「サプリメント」が最も多かったのに対し、2026年は「食事」「運動」が上位となった。更年期対策は、サプリメントなどで補う方法から、日々の生活習慣を見直すセルフケアに変化していった様子がうかがえる。



6.エイジングケア費用の変化

エイジングケア費用は約2,300円減少
～生活習慣改善やセルフケアにシフトして、費用は抑える傾向に～

Q6.エイジングケアにかけている費用は、1か月あたりどのくらいですか。



■傾向
・エイジングケアにかける費用は減少し、「5,000円未満」が半数を超えた。
一方、副作用をあたえるに基本効果や健康を取り入れる人は増えており、お金をかけるケアから、生活習慣を見直すケアへとシフトしていることがうかがえる。

7.現在、充実を感じること

趣味、推し活、子育て、仕事と多様に渡って充実する姿が見える

Q7.現在、あなたが充実を感じることを教えてください。

年代別 傾向

※各年代1番と2番に下記各年代から1位を抽出

クラスター別 傾向

※各年代1番と2番に下記各年代から1位を抽出

■傾向
・充実感を感じることでは、「旅行」が37.4%で最も多く、次いで「友人との交流」「推し活」「仕事」が続いた。年代別にみると、20～40代では推し活や子育て、50代では夫婦や趣味、60代では旅行や友人・友との交流など、ライフステージに応じて充実感を得る活動が変化していることがわかった。

2026年03月号 インフォメーボード
「女性不安の実像」の実態インタビュー
も一…

■本記事は「HERSTORY REVIEW｜2026年04月号」掲載です

INDEX
■TOPページ
・今月のおこころ
■女性インサイト調査【アンケート】
<インデックス>
「女性不安の実像」の実態調査
～生活・健康・更年期・介護・将来～
<インフォインインタビュー>
「女性不安の実像」の実態インタビュー

■今月のトレンド

【2026年04月号】女性1万5千人インタビュー HERSTORY
～仕事・働き方・ライフスタイル・恋愛・結婚・子育て・介護・将来～「ウェンズデー世代」で自分らしく生きる女性たちの「今」と「これから」

2026年03月号TOPに戻る
女性サービスTOPに戻る

HERSTORY
株式会社ハピカツ
運営会社
株式会社：株式会社ハピカツ（Hapikatsu Co.,Ltd.）
所在地：〒150-0034
東京都渋谷区代官山町20番1号 代官山ガーデンタワー20F
電話番号：03-6712-5212