

報道関係各位

2025年12月10日  
株式会社クロス・マーケティング

**冬の時期に感じる不調 女性に多い「手足の冷え」**  
**不調の原因是、乾燥、低気温、寒暖差**

– 冬の体調管理に関する調査（2025年） –

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「冬の体調管理に関する調査（2025年）」を実施しました。風邪やインフルエンザが流行する中、寒さも厳しさを増し、体調管理を意識している人も多いのではないかでしょうか。今回は、「直近1か月の体調」「冬の時期に感じる不調や症状とその原因」「冬の時期にやっている体調管理の方法」に加え、「3年前（2022年）と比べた体調管理に対する意識変化」について聴取しました。

◆調査結果の続きははこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20251210winter>

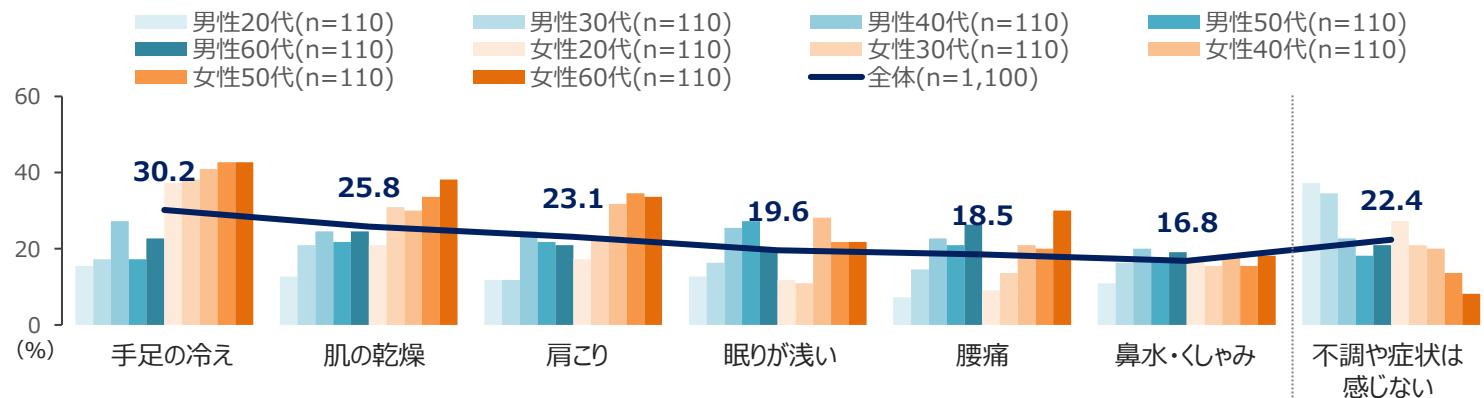
## ■ 調査結果

- ✓ **直近1か月の体調を10段階（とても体調が悪い～体調に問題はない）で聴取したところ、「体調に問題はない（0）」が18.1%で最も多く、平均は4.3点。**  
40～50代は体調が悪いと感じる人が多い。<図1>
  - ✓ **冬の時期に感じる不調や症状は、「手足の冷え」「肌の乾燥」「肩こり」がTOP3。**  
女性はいずれの年代も「手足の冷え」が最も高く、女性40代以上では40%を超える。男性40～50代と女性40代では「眠りが浅い」、男女とも60代では「腰痛」が高い。<図2>
  - ✓ **冬に感じる不調や症状の原因是、「空気の乾燥」「気温の低さ」「寒暖差」がいずれも4割を超え、気候によるものが大きい。**  
20～30代では「寒暖差」、40～50代は「気温の低さ」、60代は「空気の乾燥」が最も多くあがる。<図3>
  - ✓ **冬の時期にやっている体調管理の方法は「手洗い」「マスク」が3割台で、次いで「口のうがい」「こまめな水分補給」「厚着」が上位に並ぶ。**  
「マスク」は年代による差が大きく、20代では22.7%に対して、60代は43.2%にのぼる。<図4>
  - ✓ **3年前（2022年）と比べ、体調管理に対する意識が上がった人は35.3%、半数以上は変化なし。**  
20代では「とても意識が下がった」が14.5%と他の年代と比べて顕著に高い。<図5>

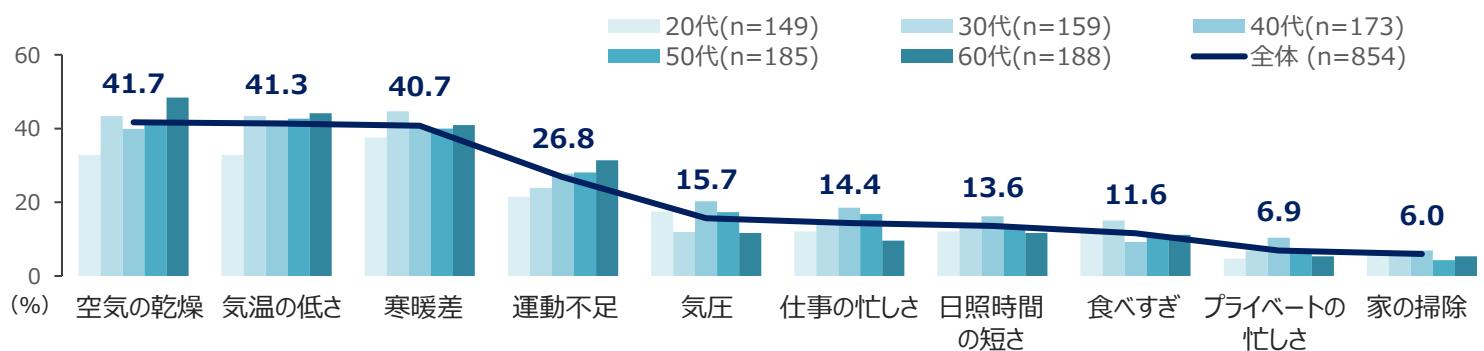
図1 直近1か月の体調（単一回答 n=1,100）※直近1ヶ月の体調を10段階で聴取

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	平均 (点)	
n=	とても体調が悪い										体調に問題はない		
全体	(1,100)	3.2	3.3	8.5	10.7	11.5	15.6	6.1	9.5	7.3	6.2	18.1	4.3
20代	(220)	4.5	3.6	7.7	11.8	12.3	11.8	2.7	9.5	6.8	7.7	21.4	4.2
30代	(220)	2.7	4.1	9.5	8.6	10.0	15.9	6.4	7.3	6.8	7.3	21.4	4.1
40代	(220)	4.5	2.7	5.5	13.6	11.8	16.4	7.3	8.6	6.8	4.5	18.2	4.4
50代	(220)	2.7	3.2	9.1	9.5	13.2	16.8	6.8	13.6	7.7	5.9	11.4	4.5
60代	(220)	1.4	2.7	10.9	10.0	10.5	17.3	7.3	8.2	8.2	5.5	18.2	4.2

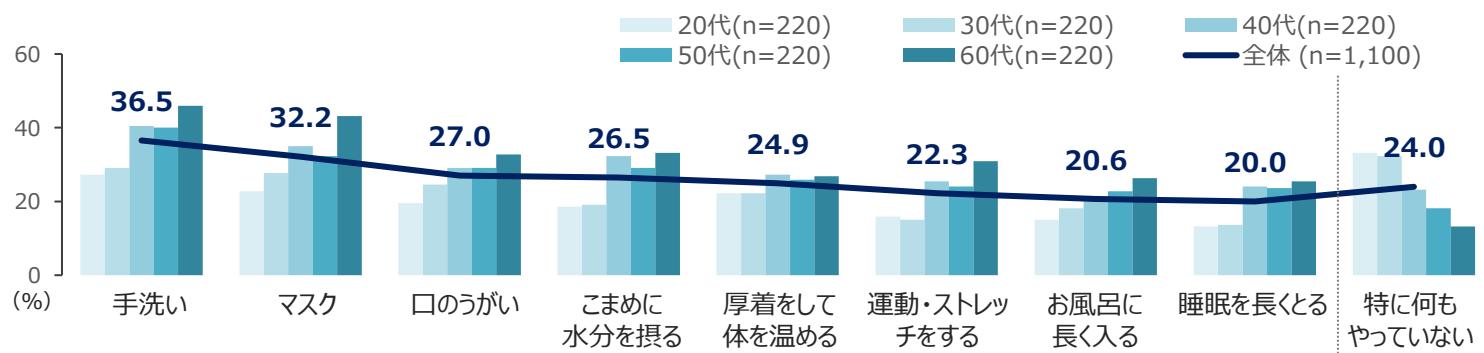
&lt;図2&gt; 冬の時期に感じる不調や症状 TOP6 (複数回答 n=1,100)



&lt;図3&gt; 冬に感じる不調や症状の原因 TOP10 (複数回答 n=854) ※冬の時期に不調や症状を感じる人ベース



&lt;図4&gt; 冬の時期にやっている体調管理の方法 TOP8 (複数回答 n=1,100)



&lt;図5&gt; 3年前（2022年）と比べた体調管理に対する意識変化 (単一回答 n=1,100)

n=	とても意識が上がった		やや意識が上がった		変化はない	やや意識が下がった		とても意識が下がった		上がった計 (%)
	全員 (1,100)	9.4	25.9	56.3		2.5	5.9	2.5	5.9	
20代 (220)	9.1	21.8	50.5	4.1	14.5	30.9				
30代 (220)	8.6	24.5	56.8	1.4	8.6	33.2				
40代 (220)	10.0	26.8	55.9	4.1	3.2	36.8				
50代 (220)	7.3	26.8	61.8	2.3	1.8	34.1				
60代 (220)	11.8	29.5	56.4	0.9	1.4	41.4 (%)				

**■調査項目**

- 属性設問
- 冬に感じる不調や症状の原因
- 直近1か月の体調
- 冬の時期にやっている体調管理の方法
- 冬の時期に感じる不調や症状
- 3年前（2022年）と比べた体調管理に対する意識変化

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20251210winter>

**■調査概要**

- 調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
調査地域 : 全国47都道府県  
調査対象 : 20～69歳の男女  
調査期間 : 2025年12月5日（金）～7日（日）  
有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

**【会社概要】**

- 会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>  
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
設立 : 2003年4月1日  
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275

E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

〈例〉「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」