

報道関係各位

2026年4月2日  
株式会社クロス・マーケティング

## 春にやりたいこと 1位「旅行」 2位「お花見」 今年の春に食べたいスイーツ「いちご大福」がTOP

－春への期待に関する調査（2026年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「春への期待に関する調査（2026年）」を実施しました。春は新生活のスタートや環境が大きく変化する季節であるとともに、穏やかな気候から前向きな気持ちになる時期でもあります。今回は、「春になってうれしいと感じること」「春にやりたいこと」「春に新しくしたいこと・変えたいこと」「今年の春に食べたい春のスイーツ」「春になって感じる体調の変化や体の不調」について聴取しました。

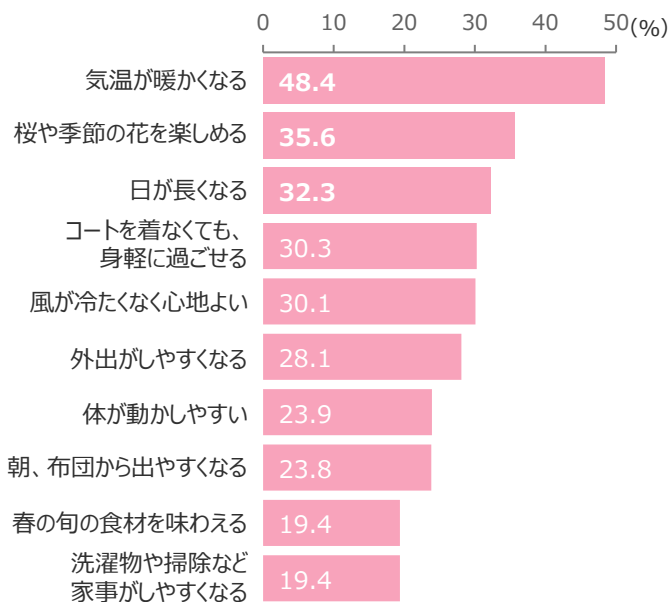
◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260402spring>

### ■ 調査結果

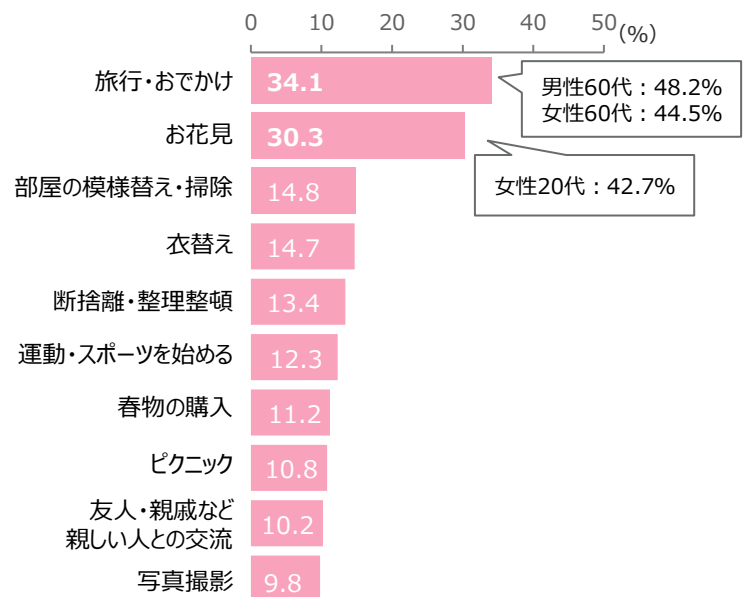
- ✓ 春になってうれしいと感じることは、「気温が暖くなる」「桜や季節の花を楽しめる」「日が長くなる」が上位。  
＜図1＞
- ✓ 春にやりたいことは、「旅行・おでかけ」「お花見」が3割で、レジャーへの関心が高い。  
男女60代は「旅行・おでかけ」、女性20代は「お花見」が4割を超える。＜図2＞
- ✓ 新しくしたい・変えたいと思うものは、「ファッションスタイル」「生活習慣」「髪型・ヘアスタイル」がTOP3。  
女性は「ファッションスタイル」「髪型・ヘアスタイル」「ファッション小物」といった外見を整える意識が高め。＜図3＞
- ✓ 今年の春に食べたいスイーツは、「いちご大福」が32.0%で最多。次いで、「桜餅・道明寺」「いちごのショートケーキ」「いちごパフェ」「草餅（よもぎ餅）」が2割台で続き、いちごを使ったスイーツが上位にあがる。  
「いちご大福」「いちごパフェ」は20代で、「桜餅・道明寺」「草餅（よもぎ餅）」は60代が多い。＜図4＞
- ✓ 春になって感じる体の不調は、「花粉症」が29.4%で最も多く、「寒暖差による不調」が19.0%。  
次いで「眠気・睡眠の乱れ」「目のかゆみ・充血」「だるさ・疲れやすさ」が続く。女性40～60代は「寒暖差による不調」「眠気・睡眠の乱れ」「だるさ・疲れやすさ」が高く、春バテを感じている傾向がみられる。＜図5＞

＜図1＞ 春になってうれしいと感じること TOP10

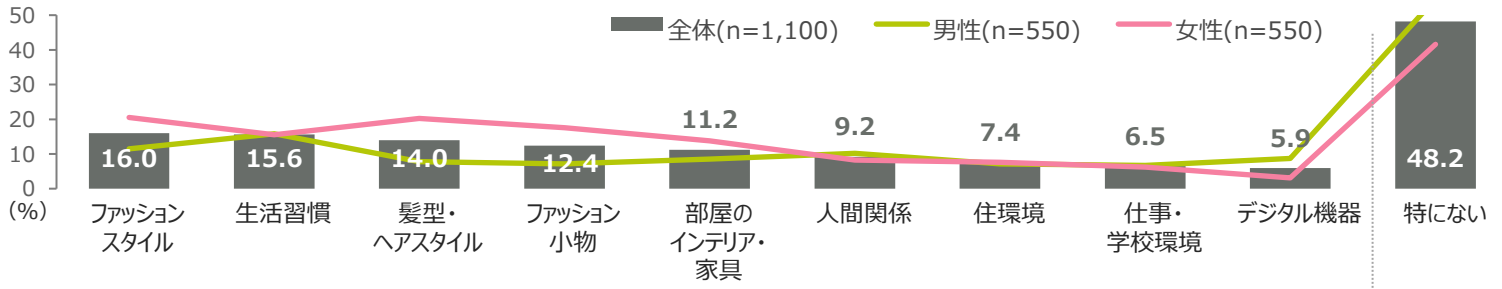
（複数回答:n=1,100）



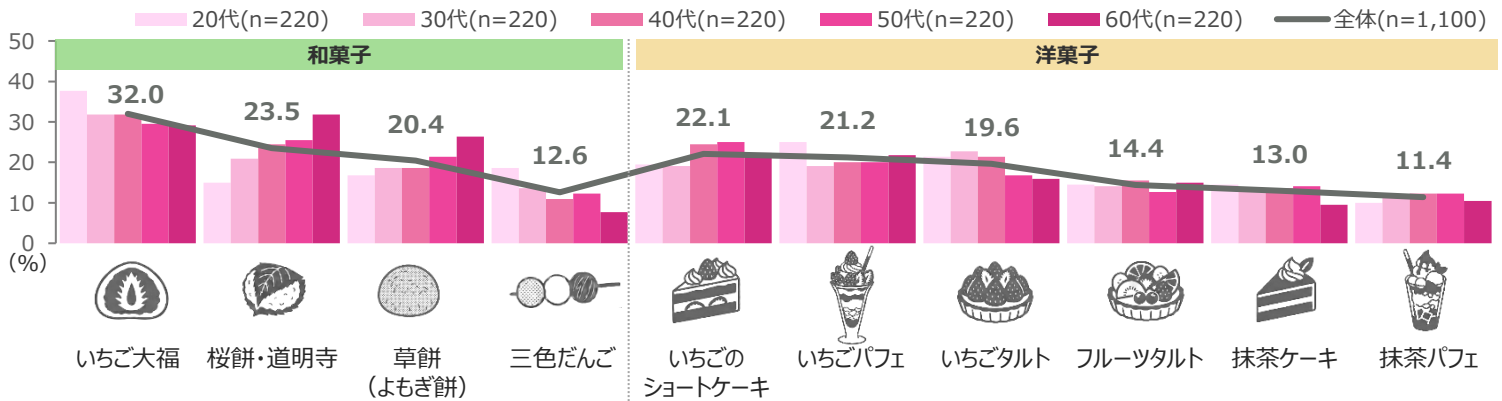
＜図2＞ 春にやりたいこと TOP10（複数回答:n=1,100）



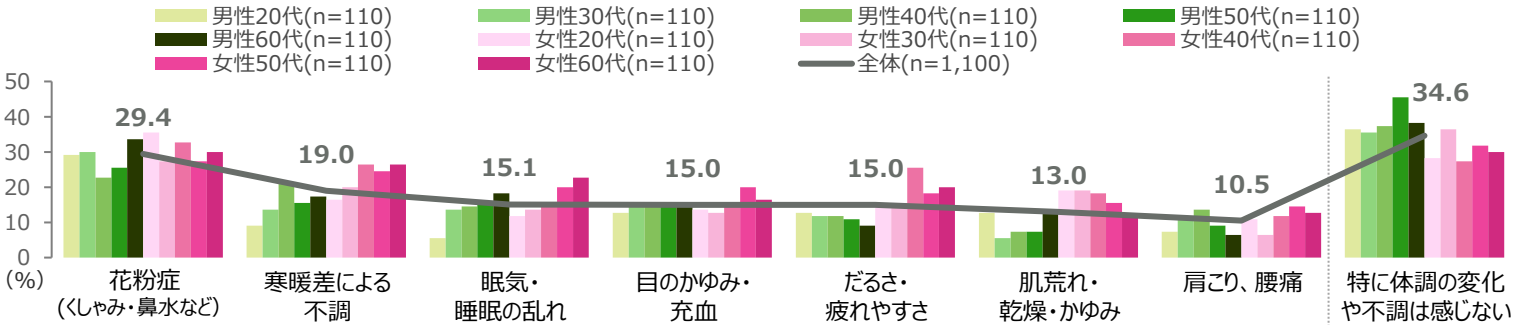
<図3> 春に新しくしたい・変えたいと思うもの (複数回答)



<図4> 今年の春に食べたいスイーツ TOP10 (複数回答)



<図5> 春になって感じる体調の変化や体の不調 TOP7 (複数回答)



■ 調査項目

- 属性設問
- 春だからやりたいこと
- 今年の春に食べたいスイーツ
- 春になってうれしいこと
- 春に新しくしたい・変えたいと思うもの
- 春になって感じる体調の変化や体の不調

◆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/20260402spring>

■ 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 : 2026年3月27日 (金) ~29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 <https://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・・・」