

報道関係各位

2026年8月25日
株式会社クロス・マーケティング

女性の身体の悩みは「体重や体型」「精神的なストレス」「口臭」 体調面で気になるのは、目の不調、睡眠の質の低下、肩・首すじのこり

－ 身体の悩みに関する調査（2026年）女性編 －

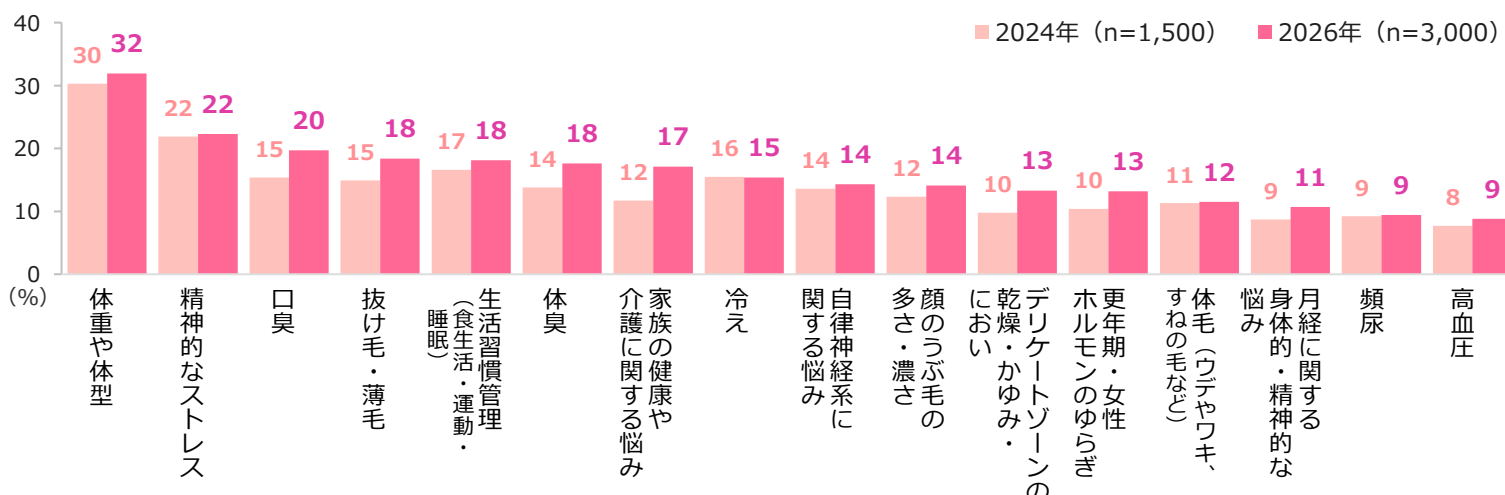
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、2026年7月、全国20～79歳の女性3,000名を対象に「身体の悩みに関する調査（2026年）」を行いました。経済産業省は、2026年5月に企業や自治体などが女性の健康課題への対応策としてフェムテックの導入を検討する際の「企業・自治体等向け 女性の健康課題の解決に向けたフェムテック導入ガイドランス」を公表しました。今回は、女性編として現在の身体の悩みと対策、体調面で気になること、直近1年間のフェムテック・メノテック関連製品やサービスの利用と興味関心、社会においての女性特有症状への配慮・理解への意識について分析をしました。

■調査結果（一部抜粋）

- ✓ **【身体の悩み】** 女性の現在の悩みは、「体重や体型」32%、「精神的なストレス」と「口臭」が20%台。2024年に比べ「家族の健康や介護に関する悩み」は5 pt上昇している。＜図1＞ 20～70代すべての年代で「体重や体型」の悩みは1番手にあがる。2番手は、20代の「顔のうぶ毛の多さ・濃さ」、30代は「精神的なストレス」、40～50代は「更年期・女性ホルモンのゆらぎ」、60～70代は「抜け毛・薄毛」であり、年代差がみられる。＜図2＞ 現在最も悩んでいることへの対策方法は、体重や体型は「有酸素運動」などの運動と「糖質・脂質・カロリーの制限」、精神的なストレスは「休養・睡眠をとる」、家族の健康や介護は「毎週電話をして安否確認する／こまめに声をかける」「ケアマネジャーへの相談」、抜け毛・薄毛は「頭皮マッサージ・地肌への刺激」といった声があがった。＜図3＞
- ✓ **【体調面で気になること】** 現在の体調面では「目の不調」「睡眠の質低下」「肩・首すじのこり・痛み」がTOP3。全般的に40～50代は体調面で気になることの割合が高い。30～50代は「全身的なだるさ、倦怠感、疲労感」が5割を超える。＜図4＞
- ✓ **【フェムテック・メノテック】** フェムテック・メノテック関連製品の直近1年間の利用経験は「おりものシート」「生理用／吸水ショーツ」「各種産婦人科検診」「月経管理アプリ、サービス」「布ナプキン」が上位。40代の「おりものシート」の利用は33%と高い。＜図5＞ フェムテックやメノテック関連製品・サービスの内容を呈示したうえでの興味・関心は、フェムテックが33%、メノテックは31%と2024年と同水準。メノテック・フェムテックともに興味・関心が高いのは40代であった。＜図6＞
- ✓ **【女性特有（生理や更年期）の症状に対する理解】** 「社会で、女性特有の症状への配慮・理解は不十分だと思う」は58%で40～50代がやや高い。「社会で、女性特有の症状への配慮・理解が進んでほしい」は73%と高く、年代が上がるほど「あてはまる」気持ちが高まる。＜図7＞

◆詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20260825karada>

＜図1＞ 現在の身体の悩み（複数回答） ※上位16項目を抜粋



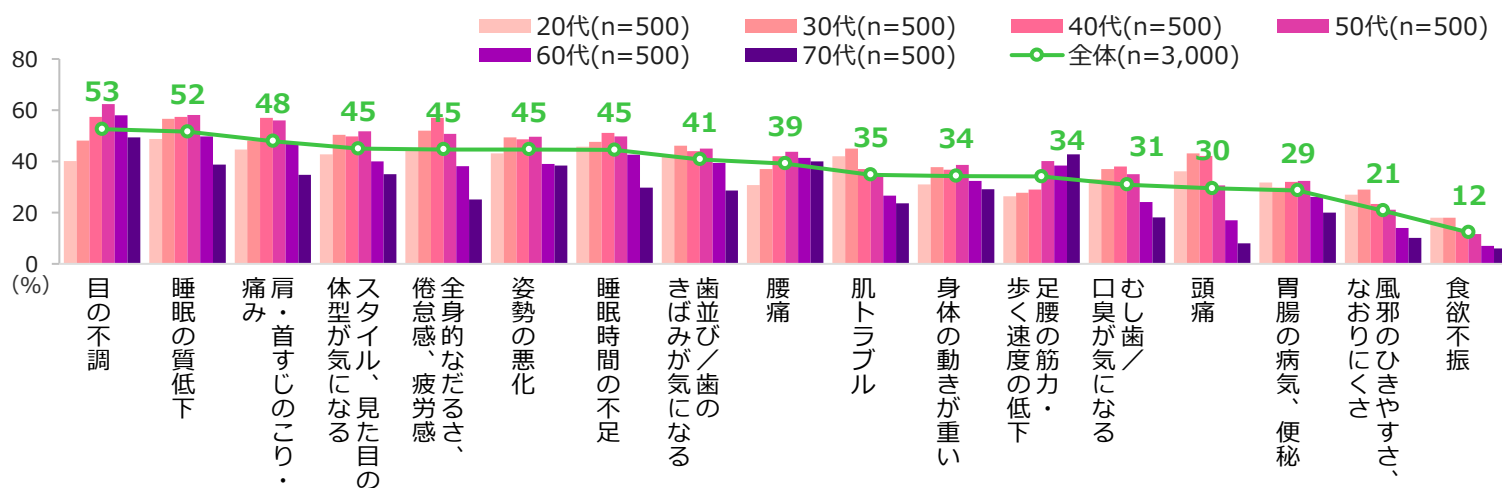
＜図2＞ 現在の身体の悩みランキング／年代別（複数回答：各年代n=500）※上位5項目を抜粋

	20代	30代	40代	50代	60代	70代 (%)
1位	体重や体型 25	体重や体型 35	体重や体型 38	体重や体型 38	体重や体型 31	体重や体型 25
2位	顔のうぶ毛の多さ・濃さ 24	精神的なストレス 27	更年期・女性ホルモンのゆらぎ 30	更年期・女性ホルモンのゆらぎ 27	抜け毛・薄毛 22	抜け毛・薄毛 22
3位	精神的なストレス 22	口臭 27	精神的なストレス 29	家族の健康や介護に関する悩み 24	家族の健康や介護に関する悩み 20	生活習慣管理 (食生活・運動・睡眠) 21
4位	体毛 (ウデヤワキ、すねの毛など) 21	体臭 25	口臭 27	精神的なストレス 23	精神的なストレス 18	高血圧 19
5位	口臭 21	顔のうぶ毛の多さ・濃さ 23	体臭 27	抜け毛・薄毛 22	生活習慣管理 (食生活・運動・睡眠) 18	家族の健康や介護に関する悩み 18

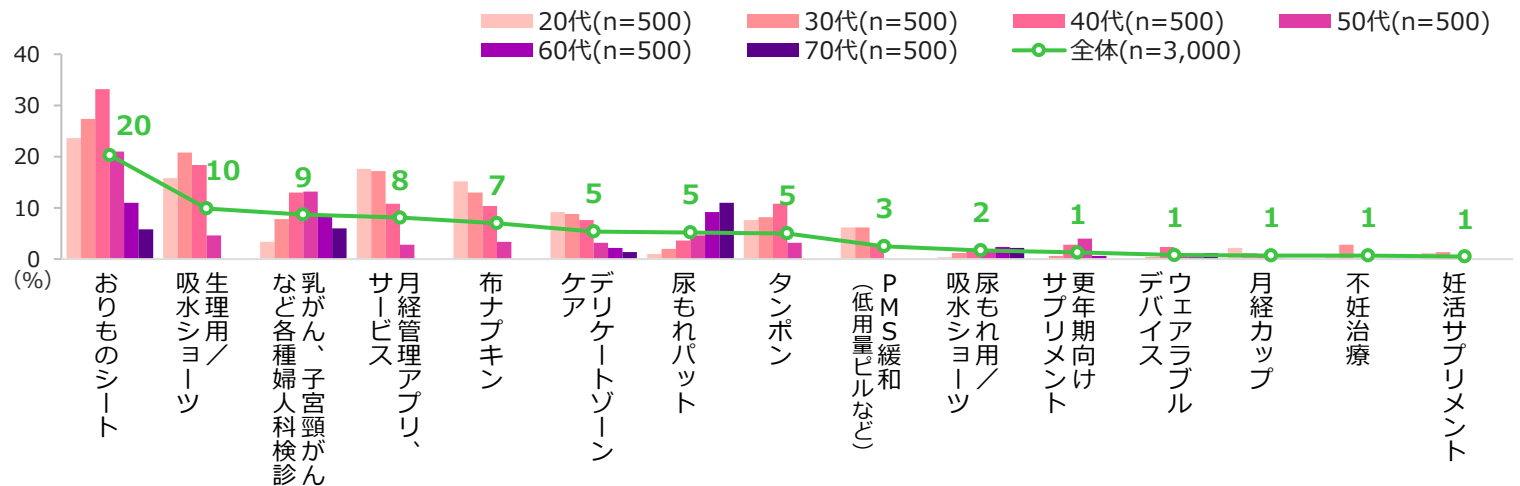
＜図3＞ 現在最も悩んでいることへの対策方法（自由回答抜粋）

体重や体形 (n=380)	精神的なストレス (n=193)
- 有酸素運動 - ジム・フィットネス - 整体ストレッチ、軽い柔軟運動 - 糖質・脂質・カロリーの制限 - プロテインでタンパク質を補う、野菜を多く摂る、発酵食品（納豆・キムチなど）やお酢の摂取 - サプリメントの摂取	- 休養・睡眠をとる - 通院・服薬する - 考えすぎない、別のことに関心を向ける - 自分の好きな趣味に時間をかける、ゆっくりお茶を飲む - ストレス源とかかわらないようにする - 日光浴をする
家族の健康や介護 (n=181)	抜け毛・薄毛 (n=172)
- 毎週電話をして安否確認する／こまめに声をかける - ケアマネジャーへの相談 - 施設への入所・面会 - 投薬によるコントロール - 忘れっぽくならないように、普段から会話を重ねる・共通の趣味を持つ - 将来を見据えた経済的な備え	- 頭皮マッサージ・地肌への刺激 - スカルプローション・育毛剤 - スカルプシャンプー、オーガニックシャンプーの利用 - 美容室での定期的なヘッドスパ - 皮膚科の受診 - 髪に良い食材の摂取 - 分け目を定期的に変える、髪や頭皮に負担をかけない

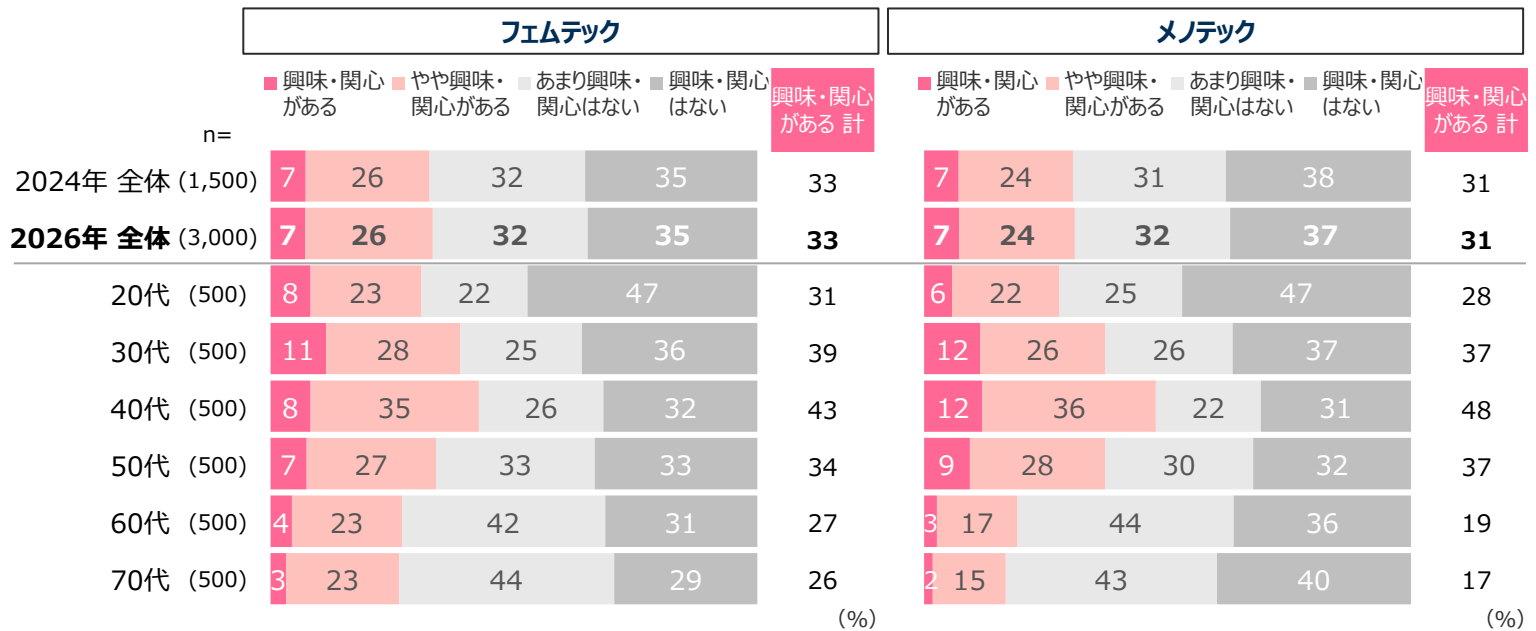
＜図4＞ 現在の体調面で気になること（各単一回答：4段階評価で聴取／あてはまる＋ややあてはまる割合）



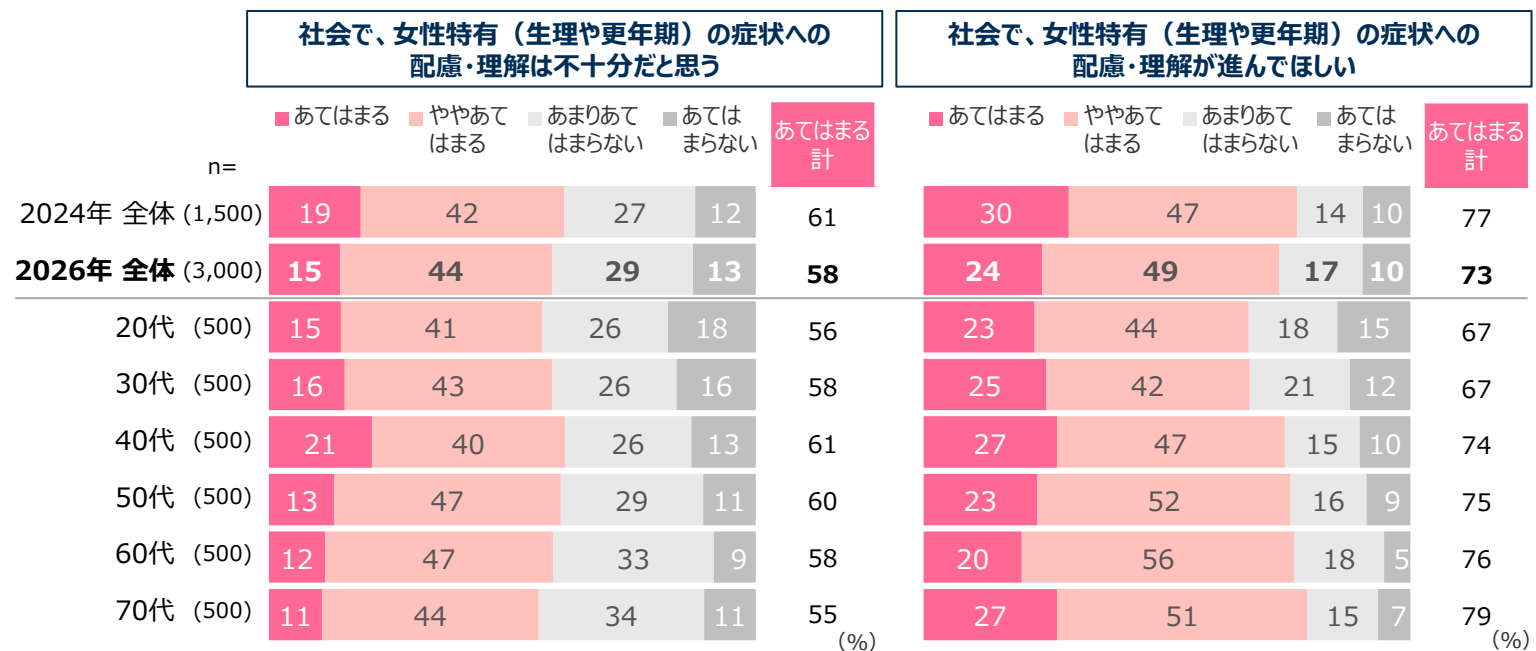
＜図5＞ フェムテックやメノテック関連製品・サービス利用経験（直近1年間）（複数回答）※上位15項目を抜粋



＜図6＞ フェムテック・メノテック商品への興味関心（内容呈示後）（単一回答）



＜図7＞ 女性特有の症状についての意識（単一回答）



■レポート項目一覧

- ☐ 属性設問
(年齢／居住地／婚姻状況／同居子供の有無／職業／ポテンシャル・ニーズ・クラスター)
- ☐ 調査結果サマリー

▼フェムテック・メノテックなど認知度・興味・関心

- ☐ フェムテック・メノテック・PMSの認知
- ☐ LOH症候群・男性の更年期障害の認知
- ☐ フェムテックへの興味・関心
- ☐ メノテックへの興味・関心

▼女性特有の心身の悩み・関連利用商品、サービス利用状況

- ☐ 身体の悩み（現在気になること、最も気になること、将来への不安）
- ☐ 現在の最も悩んでいることへの対策方法（自由回答抜粋）
- ☐ 現在の悩みに対して行っている対策の満足度
- ☐ AIに相談経験がある悩み／今度相談したい悩み
- ☐ AIへ相談後にとった行動／相談後にとりたい行動
- ☐ 体型への意識
- ☐ フェムテック・メノテック関連商品の利用経験（直近1年間）

▼健康維持・管理

- ☐ 現在の健康状態
- ☐ 体調面で気になること（4段階評価／TOP BOX、TOP2）
- ☐ 精神面で気になること（4段階評価／TOP BOX、TOP2）
- ☐ ストレス解消のために行っていること
- ☐ 健康のために行なっていること（食生活／食生活以外）
- ☐ 温活・腸活・菌活の認知
- ☐ 健康寿命が延びた場合の理想の過ごし方（自由回答抜粋）

▼女性特有の症状に対して社会に思うこと

- ☐ 社会の配慮・理解は不十分か
- ☐ 社会の配慮・理解が進んでほしいか
- ☐ 身体の悩みについて話せる機会・環境の変化
- ☐ 周囲の男性の理解・配慮状況
- ☐ 理解・配慮されていることに対してどう思うか

▼ポテンシャル・ニーズ・クラスター(PNCL)について

◆レポートのダウンロードはこちらから

<https://www.cross-m.co.jp/report/20260825karada>

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ
調査地域 : 全国47都道府県
調査対象 : 20～79歳の女性

調査期間 : 2024年：7月26日（金）～28日（日）
2026年：7月29日（水）～30日（木）
有効回答数 : 2024年：本調査1,500サンプル
2026年：本調査3,000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ィング

◆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

《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・・・」