

## 2024年から習慣化したいことランキング第1位は「早寝・早起き」 健康習慣が第5位までを独占、8割がアプリや動画等のデジタルを活用 新型コロナ5類移行、物価高騰、推し活ブームの影響を受ける傾向も

エーテンラボ株式会社（東京都中央区 代表取締役 CEO：長坂 剛）は、習慣化・行動変容に関する理解、研究を深める『みんチャレ習慣化ラボ』にて「2024年から新たに習慣化したいこと」に関する調査・分析を実施しました。Z世代からシニアまでを対象にアンケート調査を実施した結果、第1位「早寝・早起き」、第2位「筋トレ（宅トレ）」、第3位「睡眠改善」と健康管理に関する習慣が人気であること、8割がデジタルを活用して習慣化に取り組んでいることがわかりました。

### ■調査結果サマリー

- ・習慣化したいこと第1位は「早寝・早起き」、Top5はすべて睡眠、運動などの健康習慣
- ・全体の8割がスマホアプリ、動画コンテンツ等のデジタルを活用して習慣化に取り組むと回答
- ・コロナ5類移行、物価高、推し活ブーム、生成AI普及の影響を受ける傾向も

### ■調査結果

※以下①～⑤の質問は、習慣化アプリ「みんチャレ®」のユーザー(全国の10代～80歳以上までの男女439人)を対象に行いました。(n=有効回答数)

① 新しい習慣とセットで「早寝・早起き」を始めたい人が多数！人気習慣Top5は全て健康関連に  
来年から新たに習慣化したいことで最も回答が多かったのは「早寝・早起き(120票)」で、不規則になりがちな生活リズムを整えて新たな活動時間や余力を確保したいという傾向がみられました。次いで「筋トレ・宅トレ(118票)」、「睡眠改善(106票)」、「ウォーキング(105票)」、「有酸素運動によるダイエット(104票)」の順に回答が多くなり、新しく始めたい習慣Top5は全て健康に関する習慣が占める結果となりました。

また、勉強に関する習慣では、「英語・英会話(87票)」が10位、「ビジネススキル(66票)」が13位、「自己啓発(55票)」が17位にランクインしました。

2024年 習慣化したいことランキング			みんチャレ 習慣化ラボ		
順位	習慣	回答数	順位	習慣	回答数
1	早寝・早起き	120	11	読書	86
2	筋トレ（宅トレ）	118	12	ダイエット（体重記録）	70
3	睡眠改善	106	13	勉強（ビジネススキル）	66
4	ウォーキング	105	14	ダイエット （食事・カロリー制限）	64
5	ダイエット（有酸素運動）	104	15	貯金	61
6	ストレッチ	102	16	料理・自炊	57
7	ダイエット（筋トレ・HIIT）	96	17	勉強（自己啓発）	55
7	掃除・片付け	96	18	日記・手帳・ブログ	54
9	断捨離	89	19	体操・ラジオ体操	46
10	英語・英会話	87	20	筋トレ（ジム通い）	43

n=311（複数選択肢式）

エーテンラボ株式会社

広報問い合わせ先： 加藤 maho.kato@10lab.com /070-4203-0045  
みんチャレ習慣化ラボ問い合わせ先： 横田 pr@a10lab.com/050-3184-2757

年代を限定すると、10～20代は「読書(26票)」、「絵やイラストの練習(20票)」、「スマホの使用時間を減らす(18票)」、60代以上は「掃除・片付け(11票)」、「断捨離(11票)」、「血圧・体温測定(7票)」などがそれぞれ全体と比較して上位にランクインしました。

<10・20代> 習慣化したいことランキング			<60代以上> 習慣化したいことランキング		
順位	習慣	回答数	順位	習慣	回答数
1	早寝・早起き	42	1	ダイエット (有酸素運動)	13
2	筋トレ (宅トレ)	35	2	ダイエット (食事・カロリー制限)	12
3	睡眠改善	30	3	掃除・片付け	11
4	ウォーキング	26	3	断捨離	11
4	読書	26	3	ダイエット (体重記録)	11
6	ストレッチ	23	6	ストレッチ	10
7	絵やイラストの練習	20	7	ウォーキング	9
8	貯金	18	8	睡眠改善	8
8	スマホの使用時間を減らす	18	9	ダイエット (筋トレ・HIIT)	7
10	ダイエット (体重記録)	17	9	血圧・体温測定	7

## ② 新習慣を始める目的第1位は「健康管理」

新習慣を始める目的 ランキング		
順位	目的	回答数
1	健康管理	173
2	生活習慣の維持・改善	151
3	メンタルヘルス (精神的な安定・ストレスの軽減)	140
4	美容	124
5	自己啓発・自己成長	104
6	資格取得・試験合格	100
7	仕事のスキルアップ・キャリアアップ	91
8	暮らしを整える	81
9	家計管理	67
10	プライベートの充実	48

n=311 (複数選択肢式) 

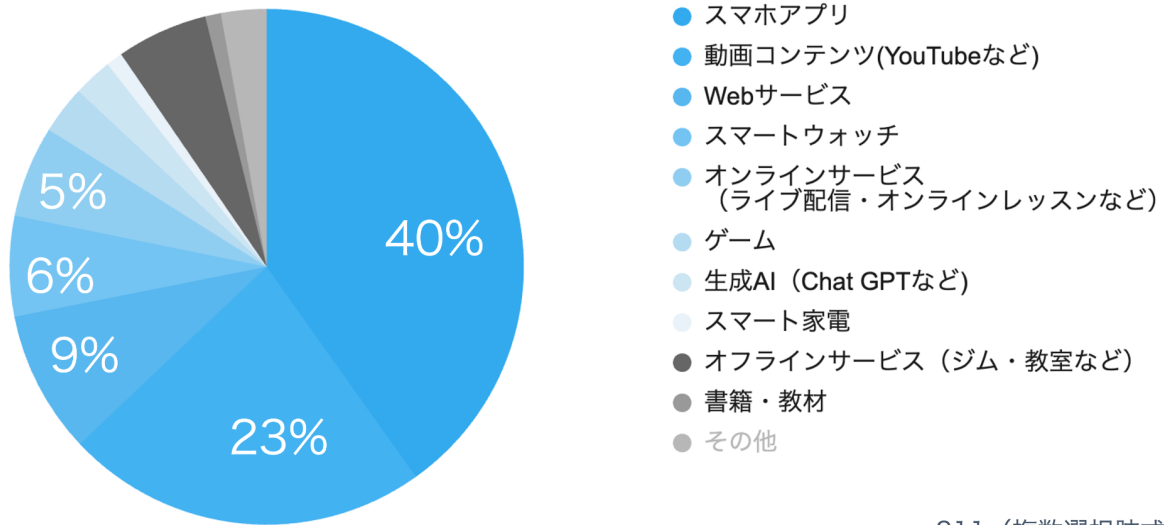
習慣を始める目的で最も多かったのは「健康管理(173票)」でした。次いで「生活習慣の維持・改善(151票)」、「メンタルヘルス(精神的な安定/ストレスの軽減)」で、①の結果と連動して習慣を始める目的についても健康関連が上位を占めました。

## ③ 全体の8割がスマホアプリ、動画コンテンツ、生成AI等のデジタルサービスを使って習慣化に取り組む

習慣化するにあたり具体的に活用するサービスについて調査したところ、全体の8割がデジタルを活用していることがわかりました。特に「スマホアプリ」が4割、「動画コンテンツ(YouTubeなど)」が2割と多くなりました。

## 習慣化に活用するサービス

 習慣化ラボ



どのカテゴリーでもスマホアプリを使っている人が多く、ダイエットや運動では食事管理アプリやポイントが貯まるウォーキングアプリ、勉強では記録アプリや学習コンテンツを提供するアプリ、家事・仕事では家計簿や料理などのアプリ、健康・美容では睡眠記録アプリ、趣味・創作では SNS などがあげられました。また、視覚的に情報を得られる動画コンテンツも活用している人が多く、ジムの代わりに運動・トレーニング動画を活用したり、勉強、家事・仕事、趣味などの情報収集に活用したりしている方が多くみられました。

ダイエット・健康系に関する習慣ではオフラインのサービスも復帰の兆しを見せ、「チョコザップ(13票)」「カーブス(3票)」「エンタイムフィットネス(2票)」など今年話題になったコンビニジムを挙げる人もいました。

また、新たな動きとして ChatGPT を活用して習慣化に取り組むと回答した人もおり、特に語学学習で会話の相手や文法のチェックなどに活用されていました。

### ④5類移行により外で運動を始めたい人多数、外出の機会増で美容意識も高まる傾向に

来年から新たに「運動・トレーニング」に関する習慣を始めたいと回答した 228 人のうち 104 人が「ウォーキング」、43 人が「筋トレ(ジム通い)」を選択しました。そのほか、「ランニング/ジョギング(37票)」「自転車・サイクリング(17票)」などを選択する人も目立ち、コロナ禍や物価高の影響で宅トレの人気が高まった一方、**外出制限緩和でオフラインの運動習慣検討している人も増えている**ことがわかりました。

また、新習慣を始める目的に関する質問では 4 位に「美容」がランクインしました。また、「痩せてファッションを楽しみたい」という目標も目立ち、外出制限緩和により身だしなみに気を遣う傾向もみられました。

#### ●来年の最終的な【目標】があれば教えてください (一部抜粋)

- ・2024年6月までに体重49kgを達成し、ファッションを楽しむ(30代/女性/会社員)
- ・来年末には15キロ痩せてお洒落な洋服を着る(40代/男性/会社員)
- ・2月までに目標の50キロになり春に服を買まくる(40代/女性/医療関係者)

⑤物価高の影響でコストを抑えながら賢く習慣化！無料コンテンツやポイ活ウォーキングアプリが大人気  
新たに「家事・仕事」に関する習慣を始めたいと回答した 220 人のうち 73 人が「貯金・投資」、26 人が「ポイ活」を選択しました。

また、「習慣を続けるにあたり、コストパフォーマンスを意識して活用しているサービス or 節約で工夫していることがあれば教えてください」という質問に対しては 143 人が回答し、無料のアプリや無料の動画

コンテンツを活用して習慣に取り組んでいる、ポイントが貯まるウォーキングアプリを活用しているという回答が多くあがりました。

●習慣を続けるにあたり、コストパフォーマンスを意識して活用しているサービス or 節約で工夫していることが（一部抜粋）

- ・ジムに通わずウォーキング、市民プール 土日はカフェじゃなくて図書館で勉強（20代/女性/会社員）
- ・宅トレで月謝を省く、高タンパク料理をYouTubeを見て作り出費を減らす、出来るだけ歩きガソリン代を減らす（50代/女性/パート・アルバイト）
- ・お金がかからない趣味としてジョギングを始めた、断捨離してフリマアプリへ出品することを習慣化している（30代/女性/会社員）

⑥ 新たに趣味を始めたい人の2割が「推し活」と回答、推しのための自分磨きや貯金、語学学習が人気  
来年から新たに「趣味・創作」に関する習慣を始めたいと回答した146人のうち2割が、「推し活（29票）」を選択しました。

また、「現在推し活に関連して取り組んでいる習慣があれば教えてください」という質問に対しては55人が回答し、推し活自体が習慣になっている方や、自分磨き（5票）、ダイエット（11票）、韓国語の勉強（10票）、貯金（9票）などの回答が目立ちました。

●推し活に関連して取り組んでいる習慣（一部抜粋）

- ・推しの隣にいても恥ずかしくない人になると、ダイエットしたり、美容に気をつけたり、部屋を片付けたり、仕事探しをしている（50代/女性/主婦）
- ・ライブに行くために体力をつけたくてトレーニングをしている（40代/女性/会社員）
- ・推しの言葉を分かりたいので韓国語を勉強している（40代/女性/医療関係者）

#### 【調査について】

- ・調査対象：習慣化アプリ「みんチャレ」ユーザー
- ・「新年の抱負に関するアンケート」2023年12月アンケート実施 / 回答数：439人

#### 【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本調査結果をご使用される際は、「みんチャレ習慣化ラボ調べ」とクレジット表記をお願い申し上げます。

#### ■みんチャレ習慣化ラボについて

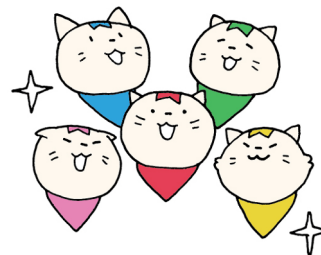
「みんチャレ習慣化ラボ」では、ラボ所員や専門家、有識者らとともに科学的なアプローチで「習慣化」の調査・分析に取り組んでいます。私たちは、「始められない」「続かない」という状態から行動変容し、生活の質を向上させる方法を探求します。習慣化のプロセスをウェルビーイングの一環と捉え、継続的な成長と心身の充実した状態へ導くステップを考えていきます。

#### ■「みんチャレ」について

- ・5人で励まし合いながら楽しく続ける三日坊主防止アプリ  
みんチャレは勉強・ダイエット・運動など同じ目標を持った匿名の5人でチームを作り、チャットに報告して励まし合うことで楽しく習慣化に取り組むことができるアプリです。

#### <実績>

- ・ユーザー数140万人 \*2023年12月現在の累計利用者数
- ・Google Play ベストアプリに3度選出
- ・令和5年版厚生労働白書に掲載：<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf>



① 1人でがんばり  
続けるのはたいへん...

② 同じ目標を持つ  
5人1組のチームに参加!

③ 食事や歩数を  
チームに写真で報告!

④ いい習慣で毎日が  
楽しくなる

#### <アプリ概要>

- ・タイトル : みんなチャレ
- ・利用料 : 無料ユーザー 無料  
プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
- ・配信日 : 2015年11月6日
- ・公式サイト : <https://minchalle.com/>
- ・公式ブログ : <https://minchalle.com/blog/>

\*みんなチャレの名称・ロゴはエーテンラボ株式会社の登録商標です。