

**4月から習慣化したいこと
「睡眠の質の向上2位」「食事内容の改善・ダイエット3位」
はるやまのリカバリーウェアとAI食事管理アプリ『あすけん』が、
新生活の生活改善をサポートするプレゼント施策を実施！**

ビジネスパーソンの健康を応援・サポートする、はるやま商事株式会社（本社：岡山県岡山市、代表取締役会長兼社長：治山正史）は、入学や就職、引越しなど新生活が始まる4月に向けて「新しく習慣化したいこと」について調査を実施しました※1。全国の30～50代有職者男女900人を対象としたアンケート調査で、第1位「貯金・投資」に続いて「睡眠の質の向上」「食事内容の改善・ダイエット」が2位、3位となりました。また過去に新生活の時期に「体調管理」「生活習慣」「睡眠時間」などについて不安を感じた人たちが多く結果となりました。

4月からの新年度を迎えるにあたり、新たに習慣化したい・始めたいことは何ですか？
習慣化したい、始めたいと思う順で3つまで選んでください。

順位	回答	比率
1	貯金・投資	20.0%
2	睡眠の質の向上	17.9%
3	食事内容の改善・ダイエット	16.4%
4	生活習慣の改善	15.7%
5	運動・スポーツ	15.0%
5	掃除・整理整頓	15.0%
7	筋トレ	13.6%
7	メンタルケア・ストレスマネジメント	13.6%
9	人との交流	12.9%
9	ワークライフバランス改善	12.9%
11	美容・ファッション	12.1%
12	資格・語学・勉強	10.7%
13	デジタルデトックス	7.9%
14	禁酒・禁煙	4.3%
-	あてはまるものはない	12.1%

※1 調査対象：全国・有職者・30～50代男女 回答者数：900人
調査期間：2026年2月9～12日 WEB調査 QiQUMO <https://qiqumo.jp/>

こうした結果をうけて、リカバリーウェアを発売している「はるやま」と食生活の改善やダイエットをサポートするAI食事管理アプリ『あすけん』が、新しい環境で生活を始める人たちの生活改善、習慣の獲得をサポートするために、2026年3月にコラボレーション施策を共同で実施します。

■はるやま × あすけん コラボレーション施策について

科学で、
着るを変えていく。

あすけん



【概要】『あすけん』アプリで5日間体重の記録を行う「新生活に向けて！体重記録5日間チャレンジ」実施。

チャレンジ達成者の中から抽選で5名様にはるやまのリカバリーウェア「YOKUNERU」上下セットをプレゼント。参加者全員に参加賞として、全国のはるやま店舗で使える10%オフクーポンをプレゼント。「YOKUNERU」だけでなくビジネスウェアやカジュアルウェアもお得に購入いただけます。

【期間】 2026年3月11日(水) 10:00~2026年4月1日(水) 23:59
(チャレンジ参加締め切り3月25日(水) 23:59まで)

【賞品】 はるやま リカバリーウェア「YOKUNERU」(抽選で5名様)
はるやま 10%オフクーポン (参加者全員)

■はるやま リカバリーウェア「YOKUNERU」について

ビジネスウェアを通じて働く人たちを支えてきたはるやまは、「がんばる人が疲れている」現実に対して、「服にできることは、もっとあるはず——。」という想いから、疲労回復ウェア「YOKUNERU」を開発し、販売しています。

従来のリカバリーウェアのコア機能「血行促進」「疲労回復」「筋肉のコリ緩和」に加え、独自の「肌保温機能繊維」NANOMIX®※注1を応用し、“朝の目覚めに回復※注2とうるおい※注3”を与え、“着て眠るたびに回復※注2する”という新しい夜の過ごし方を提案し、働く人のサポートをします。

【製品名】 YOKUNERU

一般医療機器区分「家庭用遠赤外線血行促進用衣」注4

【価格】 単品価格 7,450円(税込) 上下価格 14,900円(税込)

【サイズ展開】 XS/S/M/L/LL(男女兼用)

【カラー展開】 ブラック/ネイビー/ピンク/グレー

【販売サイト】 <https://yokuneru.jp>

注1 NANOMIX は、ワンポイント株式会社の登録商標です/注2 疲労回復 / 注3 保湿繊維使用 / 注4 一般医療機器区分「家庭用遠赤外線血行促進用衣」 医療機器製造販売届出番号 27B3X00247999016



■AI 食事管理アプリ『あすけん』について

『あすけん』は、食事画像やバーコードを読み取るだけで、食べた食事のカロリーや栄養素が表示され、ご自身に合った目標摂取エネルギーや各種栄養素に対する過不足が一目でわかる AI 食事管理アプリです。管理栄養士が監修した食事内容に対するフィードバックや食生活のアドバイスを提供し、これによりユーザーの皆さまがご自身の食事を振り返り、次の食事で何を食べればよいか分かる「食事の選択力」を高めるためのサポートをいたします。

『あすけん』はテクノロジーの力ですべての人の「専属栄養士」となり、あらゆるライフステージにおける健康的な食生活の実現を目指します。

【AI 食事管理アプリ『あすけん』公式サイト】 <https://www.asken.jp>

■「4月から新しく習慣化したいこと」アンケート結果

調査対象：全国・有職者・30～50代男女 回答者数：900人

調査期間：2026年2月9～12日 WEB調査 QiQUMO <https://qiqumo.jp/>

新年度を迎える4月、新しい生活を始める方も多いこの季節のあなたの生活や習慣に関する質問です。 この4月に、生活が変化する予定はありますか？	
回答	回答数
ある	140
ない	632
予定が決まっていない	128

n=900

どのような変化がある予定ですか？ あてはまるものをすべて選んでください。		
順位	回答	比率
1	生活時間の変化	20.7%
2	部署異動、転勤	20.0%
3	生活同居者の変化	18.6%
4	転職	17.1%
5	引越し	15.7%
6	進学	11.4%
7	就職	10.0%
8	結婚	1.4%
-	あてはまるものはない	9.3%
-	その他	7.1%

n=140 (Q1で「ある」と答えた方)

今までに、新生活が始まった時に、 どのような不安を感じたことがありますか？ 主なものを3つまで選んでください。		
順位	回答	比率
1	人間関係	52.1%
2	金銭面	32.1%
3	体調管理	30.0%
4	仕事/学校環境	27.9%
5	生活習慣	25.0%
6	睡眠時間	20.0%
7	食生活	12.9%
8	特に不安を感じたことはない	9.3%

n=900

4月からの新年度を迎えるにあたり、新たに習慣化したい・始めたいことは何ですか？
習慣化したい、始めたいと思う順で3つまで選んでください。

順位	回答	比率
1	貯金・投資	20.0%
2	睡眠の質の向上	17.9%
3	食事内容の改善・ダイエット	16.4%
4	生活習慣の改善	15.7%
5	運動・スポーツ	15.0%
5	掃除・整理整頓	15.0%
7	筋トレ	13.6%
7	メンタルケア・ストレスマネジメント	13.6%
9	人との交流	12.9%
9	ワークライフバランス改善	12.9%
11	美容・ファッション	12.1%
12	資格・語学・勉強	10.7%
13	デジタルデトックス	7.9%
14	禁酒・禁煙	4.3%
-	あてはまるものはない	12.1%

n=140 (Q1で「ある」と答えた方)

ダイエット（食事管理など）が思うように上手くいかない時、その原因として思い当たるものは何ですか？
主なものを3つまで選んでください。

順位	回答	比率
1	疲れやストレスが溜まると、つい食べすぎてしまう	28.6%
2	運動する時間や体力が残っていない	20.7%
3	具体的に正しいやり方が分からず自己流になってしまう	16.4%
4	睡眠不足だと食欲がコントロールできない時ある	14.3%
4	外食やコンビニ飯が多くなり、コントロールが難しい	14.3%
6	日常的に忙しいと、食事の記録や管理が面倒になる	13.6%
7	家族と同じメニューを食べるため、自分だけ制限するのが難しい	12.9%
8	周囲の誘い（飲み会など）を断りづらい	12.1%
9	自分の適正な摂取カロリーや栄養バランスが分からない	9.3%
9	ダイエット（食事管理など）をしようと思ったことはない	9.3%
-	あてはまるものはない	16.4%

n=900

日々の「睡眠」に関して、日常的に感じている不満や不安はどのようなことですか？
主なものを3つまで選んでください。

順位	回答	比率
1	寝ても疲れが取れていない気がする	25.0%
2	寝る直前までスマホを見てしまい、脳が冴えてしまう	23.6%
3	朝起きた時に体（肩・腰など）のコリや重さを感じる	20.0%
4	睡眠時間が十分に確保できていない	19.3%
5	寝つきが悪く、布団に入ってから時間がかかる	17.9%
6	休日になると寝溜めをしてしまい、リズムが崩れる	15.7%
7	夜中に何度も目が覚めてしまう	15.0%
8	日中に強い眠気や集中力の低下を感じる	14.3%
9	いびきや自分の呼吸の状態が気になる	11.4%
10	寝具や寝る時の服装（パジャマ等）が自分に合っていないと感じる	10.7%
-	あてはまるものはない	12.1%

n=900

【報道関係各位の問い合わせ先】

株式会社はるやまホールディングス 広報担当:吉澤かれん
TEL:03-4531-5700 E-MAIL:karen.yoshizawa@haruyama.biz