



30 代～80 代女性の 62.2%が「秋バテ」を実感。

経験者の約 3 人に 1 人は免疫低下から風邪や感染症に繋がった経験も

－【QVC お客さま調査】酷暑のダメージは秋に顕在化。大人世代を襲う“時間差の不調”－

映像を通じてショッピングの喜びをお届けする株式会社 QVC ジャパン（千葉県千葉市、代表取締役最高経営責任者（CEO）ロイック・レトレ、以下「QVC」）は、“私らしく、輝き続ける”をテーマに主に 40～60 代の女性に向け情報・体験・商品がすべて揃う統合型サービス「Kirei Mirai（キレイミライ）by QVC」を展開しています。この度、取り組みの一つとして「秋バテと体調変化に関する意識調査」を実施し、QVC のお客さま 196 名から回答を得ました。

夏の暑さが和らぎ、朝晩の寒暖差が激しくなる秋口は、夏の紫外線や冷房冷えの蓄積が“時間差の不調（秋バテ）”として現れやすい時期です。QVC が展開する「Kirei Mirai by QVC」では一人ひとりのライフステージに寄り添い、健やかで前向きな毎日をサポートするため、お客さまのリアルな声を拾い上げる意識調査を行っています。今回は「秋バテと体調変化」をテーマに意識調査を実施したところ、多くの方が秋バテを経験しているだけでなく、そこから風邪や感染症といった不調へ繋がっている実態が明らかになりました。

■ 調査結果

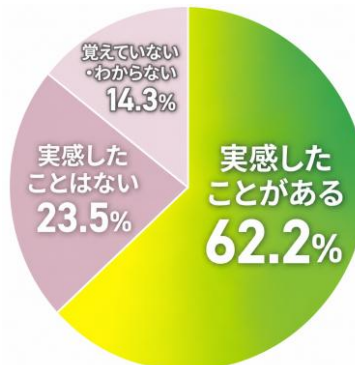
30 代～80 代女性の【62.2%】が、季節の変わり目における「秋バテ」を実感

直近 3 年以内に「秋バテ（夏から秋への季節の変わり目に感じる、体のだるさや疲労感などの不調）」を実感したことがあるか尋ねたところ、62.2%の方が「実感したことがある」と回答しました。

QVC のお客さまには日頃から健康意識の高い年代の方も多い※一方、近年の過酷な猛暑によるダメージや寒暖差は避けることができず、6 割以上の方が秋口の「時間差の不調」に直面している実態が浮き彫りとなりました。

※内閣府「令和 4 年 高齢者の健康に関する調査結果」
https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r04/zentai/pdf_index.html

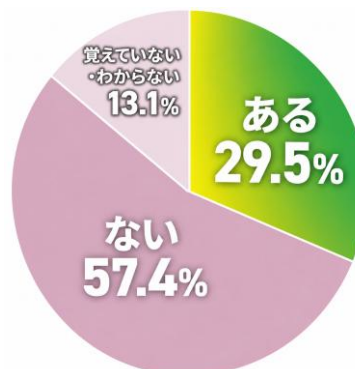
Q.「秋バテ」（夏から秋への季節の変わり目に感じる、体のだるさや疲労感などの不調）を、直近 3 年以内に実感したことがありますか。
(n=196)



秋バテ経験者のうち【29.5%】が風邪や感染症などの体調不良へ繋がった経験あり

さらに秋バテを感じたことがある方を対象に、その後の体調変化について尋ねたところ、29.5%（約 3 人に 1 人）が「風邪や感染症などにつながった経験がある」と回答しました。

Q.秋バテから、風邪や感染症などにつながったことはありますか。
(n=122)



単なる「一時的なだるさ」と放置することで、自律神経の乱れなどから免疫力が低下し、本格的な体調不良に進行してしまう懸念がありそうです。秋本番を迎える前に、意識的な「免疫ケア・コンディショニング」を行うことが重要です。



■ 免疫ケアに関する「Kirei Mirai by QVC」のコンテンツ

今回の調査から、秋バテから風邪や感染症などの体調不良に繋がった方が一定いらっしゃるということがわかりました。「Kirei Mirai by QVC」では女性の健康・美容に関するお悩み解決コンテンツをご用意しており、免疫ケアに関するコンテンツをご紹介します。

【石原 新菜（いしはら にいな）医師・イシハラクリニック副院長 監修】

免疫力って何だろう？どんな季節もイキイキと過ごしたい。

https://qvc.jp/content/column/kireimirai/expert/ishihara008.html?km=hf4&sc_initcmp=cnt_0769_ftcnt767_1_containerstrip_HF4

■ 調査概要

調査回収数：QVC のお客さま 196 名（30 代～80 代女性）

※QVC で直近 3 か月以内に購入があり、QVC からのお知らせメール受信を可としている方

調査期間：2026 年 9 月 6 日～12 日

調査方法：インターネット調査

■ [Kirei Mirai by QVC](#) について

「Kirei Mirai（キレイミライ）」は、“私らしく、輝き続ける”をテーマに、主に 40～60 代の女性に向けて展開する統合型サービスです。専門家監修の美容・健康コラム、AI 肌診断によるパーソナライズ体験、そして“なりたいキレイ”を叶える多彩なショッピング体験など、内面と外見の美しさを支える情報・体験・商品を、テレビやウェブサイト、SNS などのマルチプラットフォームを通じて提供しています。お客さま一人ひとりのライフステージに寄り添い、健やかで前向きな毎日をサポートしてまいります。

■ QVC ジャパンについて

株式会社 QVC ジャパンは、映像を通じてショッピングの喜びをお届けする、マルチプラットフォーム通販企業です。ネット通販のように便利で、ウィンドウショッピングのように楽しいショッピング体験を、テレビ、パソコン、スマートフォン、タブレットなどお好きなデバイスでお好きな時間に、24 時間 365 日お楽しみいただけます。ショッピングを愛してやまないお客さまに向けて、アパレル、美容品、家電、ジュエリーをはじめとした幅広い商品ラインナップを、商品の開発秘話やストーリーとともにご紹介。QVC は、BS・CS 放送のほか、QVC 公式 EC サイト（<https://qvc.jp>）でもご覧いただけます。また、各種 SNS（[Instagram](#)・[X](#)・[LINE](#)・[Facebook](#)・[YouTube](#)）では商品や放送についての最新情報を発信しています。株式会社 QVC ジャパンについての情報はこちら（<https://corporate.qvc.jp/>）よりご確認ください。

本件に関するお問い合わせ

株式会社 QVC ジャパン PR 事務局（株式会社ブラップジャパン内）

担当：小北・北川・山口 E-mail：qvc-pr@prap.co.jp