

赤ちゃんのおでかけデビューはいつから？ 年齢別人気スポットランキング

～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

赤ちゃんとおでかけデビュー、いつ・どこに行けば良いのか悩むママ・パパも多いのではないでしょうか。株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が行ったアンケート調査により、人気のおでかけ先や年齢ごとの違いが見えてきました。今回は、調査結果から抜粋して、「0歳台」「1歳台」の人気スポットランキングやおでかけデビューのおすすめハックなどをご紹介します。

■ 「0歳台のおでかけ」

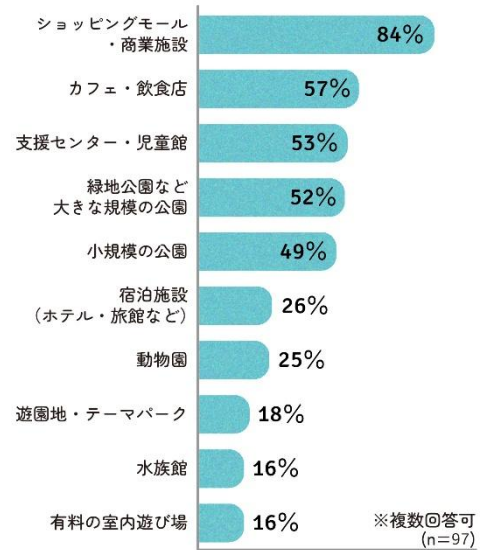
▶キーワードは「無理しない」

アンケート結果から、0歳台のおでかけは「無理をしないこと」を重視する傾向が見えてきました。

最も多くの方がおでかけデビューしているのは「ショッピングモール・商業施設」。さらに、「カフェ・飲食店」、「支援センター・児童館」、「緑地公園などの大規模公園」、「小規模の公園」も、約半数の方が利用していることが分かりました。なかでも1位の「ショッピングモール・商業施設」は、授乳室やおむつ替えスペース、空調設備など、赤ちゃん連れにうれしい環境が整っているのが大きな魅力。赤ちゃんとはじめてのおでかけ先として、多くのご家庭に選ばれているようです。一方で、「宿泊施設」や「動物園」、「遊園地」、「水族館」といったレジャースポットは、まだデビューしていない家庭が多数派でした。

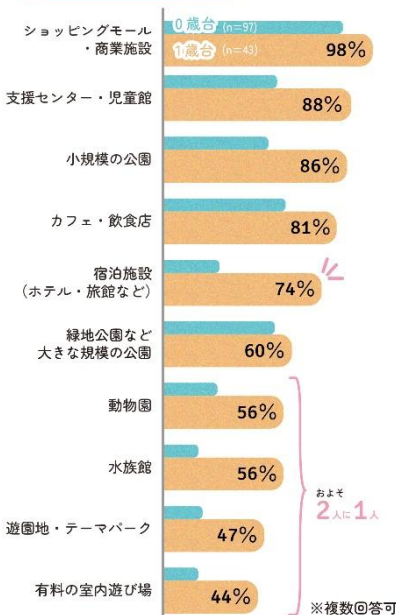
0歳台は赤ちゃん自身の活動範囲も限られているため、遠出や特別なレジャーよりも、「アクセスのしやすさ」や「保護者の過ごしやすさ」を重視したおでかけが中心となる傾向がうかがえます。赤ちゃんだけでなく、ママ・パパも安心して過ごせる場所が、おでかけ先選びの重要なポイントになっているようです。

Q. [0歳台] 行ったことのあるおでかけ先は？



■ 「1歳台のおでかけ」

Q. [1歳台] 行ったことのあるおでかけ先は？



▶“外にいく”から“楽しみに行く”おでかけへ

1歳台はおでかけの幅が大きく広がる時期であることがわかりました。

0歳台では利用率が20%前後だった「動物園」、「水族館」、「遊園地・テーマパーク」といったレジャースポットは、1歳台になるとおよそ50%が利用する結果に。1歳台は、さまざまなおでかけスポットへの“デビュー期”のひとつと言えます。

その背景には、お子さまの成長があるのかもしれませんが、歩けるようになったり、動物や乗り物に興味を示したりと、「楽しそうな反応が増える」「興味を示すしぐさが見られるようになる」ことで、家族も新しいおでかけ先にチャレンジしやすくなるようです。また、「宿泊施設（ホテル・旅館など）」の利用率も大きく伸びており、0歳台の26%から1歳台では74%に増加。多くの家庭がこの時期に旅行デビューを迎えていることがうかがえます。

行動範囲が広がり、お子さまの反応も豊かになる1歳台。おでかけを通じて家族みんなで楽しめる体験が増える、そんな成長の節目となる時期と言えます。

■経験談から学ぶ！「おでかけデビュー」のおすすめハック&アイテム

ここからは、先輩ママ・パパに聞いた「おでかけデビュー経験談」をご紹介します。

ケース①：思い通りにならないのも“あるある”

1歳3か月で水族館デビュー。反応を楽しみにしていたが、本物の魚よりも柱のイラストに夢中に。その後はほとんど寝てしまい、実際に見ていたのは最初の数分だけ。でも柱に抱きつく様子が撮れて、思い出には残った。

「おでかけデビューは特別な体験にしよう！」と意気込むママ・パパとは対照的に、想定外の行動をするのもおでかけデビューあるあると言えます。

それも含めて思い出になるのが、赤ちゃんとおでかけの魅力なのかもしれません。

ケース②：長距離移動は荷物の負担軽減がカギ

2歳で新幹線デビュー。荷物が多くなるため、大きな荷物は事前に宿泊先へ宅配。手荷物を最小限にできて移動がかなりラクになった。

おすすめハック：大きな荷物は宿泊先に事前配送

前日までに荷物をまとめ、宿泊先に送ってしまえば、当日の移動がぐっとラクになります。当日使うものと使わないものを分けて、手持ちの荷物をコンパクトにしておくと、移動中にお子さまと手をつなぎやすくなったり、写真を撮る余裕がうまれたり、おでかけをたのしみやすくなるかもしれません。

ケース③：移動しやすさで負担が大きく変わる

生後8か月で新幹線旅行デビュー。土地勘のない場所での移動に備え、軽量なベビーカーを持って行った。階段移動時は子どもを抱っこし、ベビーカーはたたんで担いだ。普段は新生児から使える大きなベビーカーを使用していたが、軽量ベビーカーとの使い分けで結果的に移動の自由度が上がった。

おすすめアイテム：

セカンドベビーカー（軽量/コンパクトタイプのベビーカー）
旅行や遠出のおでかけで活躍するのが、セカンドベビーカー（軽量・コンパクトタイプのベビーカー）です。

◎ポイント

- ・階段や乗り換えの場面でも扱いやすい
- ・抱っこと併用しやすく移動がスムーズ
- ・コンパクトにたためて持ち運びしやすい

特に、移動が多いおでかけでは「現地での動きやすさ」が満足度に大きく影響します。シーンに応じて使い分けることで、おでかけ全体がぐっと快適になります。

■さらに詳しい「おでかけデビュー」記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開している記事『赤ちゃんのおでかけデビューはいつから？年齢別の人気スポットは？』では、さらに詳しく情報を公開しています。先輩ママ・パパの声を、これからのおでかけにご活用ください。

詳細な記事内容は下記リンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_lab/questionnaire/260709

<調査概要>

調査期間：2026年5月22日（金）～2026年5月24日（日）
調査方法：インターネット調査
実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所
対象：0～3歳の子どものいるアカチャンホンポ会員
有効回答数：185件

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。

また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

赤ちゃんのいる暮らし研究所 | アカチャンホンポ

お問い合わせ窓口：https://www.akachan.jp/ah_lab/contact/

赤ちゃんの
いる暮らし
研究所

以上

[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部 電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp

【赤ちゃん本舗について】

赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。

■公式ホームページ：<https://www.akachan.jp> ■アカチャンホンポ オンラインショップ：<https://shop.akachan.jp>